Conozca la «lista negra» de las empresas

REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

¡Ahórrese la «lata» de buscar latas! Comparamos la calidad de 93 marcas de pescados y mariscos

Ponemos en la balanza 12 dietas para adelgazar

¿Consume café? Conozca lo «negro» del café

Marzo 1996 · Núm. 229 · México

$ 6.00

A la ro ro nene...

Para que tu bebé siempre tenga dulces sueños,

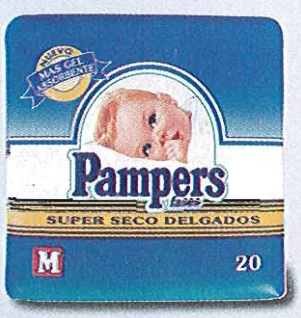
Nuevos Pampers Super Seco Delgados.

Tienen más gel super absorbente que los pañales

gruesos, así el bebé está seco por más tiempo.

A la hora de dormir...

dulces sueños con Pampers.



El mejor lugar aparte de los brazos de mamá.

Dudas y comentarios... CENTRO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
CD. MÉXICO 264-00-08 LADA SIN COSTO 91800-90792

SUMARIO

MARZO DE 1996 • Núm. 229

Editorial • 2

• El consumo al final del milenio

PROFECO en acción • 3

• Quién es quién en los precios
• El comportamiento de las empresas
• Día Mundial de los Derechos del Consumidor

Alimentación y nutrición• 12

• En Cuaresma: de pescados y otras opciones

Tecnología doméstica • 16

• Pescado seco salado
• Paté de pescado

¡Sáquele provecho!• 17

• «Luz roja» a nuestro consumo de energía

Cómo comprar • 20

• Perfume de mujer
• Aves canoras y de ornato

Cómo contratar • 25

• Servicios privados para el envío de dinero
• «Minilabs»: revelado instantáneo

¡Manos a la obra!• 30

• Tres útiles reparaciones eléctricas

Bajo la lupa• 33

• Calidad de encendedores desechables

Qué hay detrás de... • 37

• Métodos para adelgazar
• El café: sus características sorbo a sorbo

Por su salud • 49

• Los males del corazón
• Lo que la Cruz Roja hace por nosotros

La ciencia y usted • 54

• Conacyt: en favor del consumidor

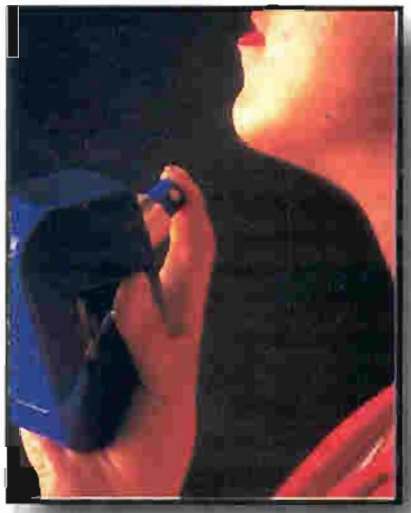
Alimentación y nutrición• 57

• El amaranto: «alegría» de sabor y nutrición

Los pequeños consumidores • 60

Buzón del consumidor • 64

Reporte Especial • páginas centrales
•Calidad de pescados y mariscos enlatados



El consumo al final del milenio

Ante un mercado cada vez más cambiante, en un contexto internacional que se caracteriza por la globalización de las economías, la mayor apertura de los mercados donde el eslabón final, el consumidor, se encuentra ávido de información, resulta imperioso para instituciones como la nuestra realizar investigaciones, convocar a expertos de distintas áreas de sectores académicos, instituciones públicas, privadas y de las propias organizaciones no gubernamentales, para intercambiar experiencias y analizar el presente y las perspectivas que depara la esfera del consumo en este final del milenio.

Al cierre de esta edición se están celebrando, con motivo del XX Aniversario de PROFECO, una serie de eventos, entre los que destaca el foro internacional que denominamos «El consumo al final del milenio», en el cual participa un selecto grupo de especialistas de distintas nacionalidades en tres áreas específicas: filosofía del consumo, organizaciones de consumidores, y publicidad, medios de comunicación y consumo.

La riqueza de las experiencias y aportaciones que se están presentando en este foro resulta sumamente valiosa, tanto para nuestro quehacer cotidiano como para el público en general, por lo que en nuestras siguientes ediciones daremos cuenta de algunas de ellas en estas mismas páginas.

Paralelamente a este valioso encuentro, nos complace compartir con usted, amable lector, las gratas noticias que han llegado a nuestra redacción en el sentido de que los dos primeros números de este año prácticamente se han agotado en los distintos puntos de venta en todo el país y la demanda de revistas continúa, al grado de que estamos considerando incrementar los tirajes de esta publicación.

Tanto en éste como en el resto de los servicios que ofrece PROFECO, este tipo de acontecimientos nos estimulan a profundizar las investigaciones y los servicios de orientación y defensa de los derechos de los consumidores, para estar a la altura de las necesidades actuales de una sociedad cada vez más participativa y exigente, como es la que se manifiesta en este final del milenio.

¡Y usted sigue siendo lo más importante!

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Fernando Lerdo de Tejada

Coordinadora General de Investigación y Divulgación
Martha Susana Ruiz

Dirección General y Editor: **Marco Antonio López Gallo**; Director Editorial: **Oscar Romero Rojas**; Jefe de Redacción: **Guillermo Torales Caballero**; Jefa de Información: **Vanessa Prieto Barrientos**; Jefa de Corrección: **Dora Torres Ponce**; Reporteros: **Ma. Guadalupe Cruz Muñoz, Graciela Muñoz Ariza, Leticia Muñoz Izquierdo, Miguel G. Prieto Martínez**; Corrección: **Alejandra Sánchez Plasencia**; Tipografía: **Ana Silvia Chio Achi**; Fotografía: **Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano**.
Director de Arte y Diseño: **Alejandro Lobato Rosales**; Jefe de Diseño Gráfico: **Víctor Manuel Gutiérrez García**; Diseñadores: **Pedro Octavio Castellanos Gómez, Kathia Recio**; Ilustración: **Mónica Miranda Villalba**.

El contenido de los anuncios comerciales publicados en la Revista del Consumidor es de la exclusiva responsabilidad de los anunciantes. Su publicación no implica, en modo alguno, por parte de la Procuraduría Federal del Consumidor, juicio de valor ni acto de autoridad, ni aval de los bienes o servicios que se anuncian. Asimismo, estas condiciones forman parte de los acuerdos que al respecto se suscriben con los anunciantes.

Teléfono de la revista: 559-72-96 exts. 262 ó 263. Para correspondencia, dirijase al editor de la Revista del Consumidor en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, C. P. 03200, o al A. P. 20600, México, D. F.

Quién es quién en los precios en la zona metropolitana de Monterrey, N. L.

Desde finales de 1995, el programa de información al consumidor *¿Quién es quién en los precios?* ha extendido su servicio a cuatro ciudades del interior del país (Puebla, Monterrey, Guadalajara y Tijuana). Consciente de la importancia que tiene para los consumidores contar con información confiable y oportuna para planear sus compras, en esta ocasión PROFECO ha realizado un comparativo de precios de 20 productos alimenticios de consumo generalizado, entre los niveles de precios registrados en la zona metropolitana de las ciudades de Monterrey y México.

La información corresponde a precios promedio, precios máximos y precios mínimos registrados durante la cuarta semana de diciembre de 1995, así como la primera y la segunda de enero de 1996. Este ejercicio estadístico constituye sólo un ejemplo de los diferentes programas de información al consumidor con que cuenta PROFECO en todo el país; para ponerse en contacto con este servicio y obtener datos oportunos sobre productos y tiendas específicas, los regiomontanos cuentan con el teléfono del consumidor 46-81-00, mientras que los capitalinos pueden comunicarse al 568-87-22 o al 211-64-14. A través de las delegaciones regionales de PROFECO, los consumidores de otras regiones del país pueden enterarse de los programas de información con que cuenta cada localidad; si lo prefiere puede marcar el número lada sin costo 91-800-903-13.

Cuadro 1

	D. F.	MTY.	D. F.	D. F.	MTY.	D. F.	D. F.	MTY.	D. F.	INC. %(DIC 4-ENE 2)	
Artículo	**DIC. 04**		**%**	**ENE. 01**		**%**	**ENE. 02**		**%**	**D. F.**	**MTY.**
Aceite de girasol 1-2-3, botella 1 litro	8.59	8.69	1.16	8.58	8.70	1.40	8.58	8.72	1.63	-0.12	0.35
Arroz Mexica, bolsa 1 kg	5.35	5.18	-3.18	5.52	5.50	-0.36	5.62	5.45	-3.02	5.05	5.21
Atún en aceite Dolores, lata 174 g	3.67	3.79	3.27	3.66	3.79	3.55	3.63	3.75	3.31	-1.09	-1.06
Azúcar estándar (morena), bolsa 2 kg	7.25	6.77	-6.52	7.03	6.80	-3.27	6.95	6.60	-5.04	-4.14	-2.51
Café soluble Nestlé Decaf, frasco 200 g	25.89	26.86	3.75	25.70	26.76	4.12	25.81	26.44	2.44	-0.31	-1.56
Carne, bistec de espaldilla (res), 1 kg	25.46	20.49	-19.52	25.52	22.30	-12.62	26.29	22.22	-15.48	3.26	8.44
Corn Flakes Kellogg's, paquete 350 g	9.37	10.09	7.68	9.35	10.13	8.34	9.48	9.85	3.90	1.17	-2.38
Frijol Catarino's, bayo, bolsa 1 kg	3.73	3.85	3.22	3.81	3.85	1.05	3.80	3.67	-3.42	1.88	-4.58
Galletas Marías Tres Estrellas, caja 1 kg	7.00	7.18	2.57	6.92	7.14	3.18	9.39	7.49	-20.23	34.14	4.32
Gelatina en polvo (agua) Royal, caja 170 g	2.33	2.55	9.44	2.39	2.57	7.53	2.79	2.69	-3.58	19.74	5.49
Harina de maíz Minsa, paquete 1 kg	2.92	2.50	-14.38	2.91	2.50	-14.09	3.03	2.50	-17.49	3.77	0.00
Jamón americano Kir económico, 1 kg	22.59	24.29	7.53	23.92	25.30	5.77	24.02	22.41	-6.70	6.33	-7.74
Leche concentr. ultrapast. Nutrileche, caja 1/2 litro	3.14	3.10	-1.27	3.15	5.14	63.17	3.13	3.05	-2.56	-0.32	-1.61
Mayonesa Kraft tipo casero, frasco 385 g	7.77	8.95	15.19	8.26	9.32	12.83	8.32	8.54	2.64	7.06	-4.58
Mostaza McCormick, frasco 430 g	3.41	3.57	4.68	3.33	3.54	6.31	3.32	3.60	8.43	-2.64	0.84
Pan de caja (rebanado) blanco Bimbo, paquete grande	4.77	4.87	2.10	4.74	4.90	3.38	4.71	4.90	4.03	-1.26	0.62
Pasta para sopa Cora, paquete 200 g	1.29	1.42	10.08	1.37	1.40	2.19	1.37	1.31	-4.38	6.20	-7.75
Pollo entero, 1 kg	10.54	11.87	12.62	10.88	12.23	12.62	11.14	12.08	8.44	5.69	1.77
Puré de tomate La Costeña, lata 800 g	4.90	5.20	6.12	5.56	5.73	3.06	5.56	5.45	-2.33	13.68	4.81
Sardina La Torre (en aceite), lata 120 g	2.83	3.06	6.13	2.88	2.93	1.74	2.93	3.02	3.07	3.53	-1.31
Total	162.80	164.26	9.91	165.46	170.53	3.00	169.89	163.74	-3.62	4.36	-0.33

En el cuadro anterior se puede observar que la diferencia porcentual entre los precios promedio registrados en la ciudad de Monterrey y en la ciudad de México es menor al 5 por ciento en las tres semanas consideradas. Por otra parte, en cuanto a precios promedio, en el transcurso de las semanas de estudio el costo total de la canasta seleccionada se incrementó 4.36 por ciento en la ciudad de México, mientras que en Monterrey dicho costo total disminuyó ligeramente (0.33%) durante el mismo periodo.

Cuadro 2

	D. F.	MTY.	D. F.	D. F.	MTY.	D. F	D. F.	MTY.	D. F.	INC. %(DIC 4-ENE 2)	
Artículo	**DIC. 04**		**%**	**ENE. 01**		**%**	**ENE. 02**		**%**	**D. F.**	**MTY.**
Aceite de girasol 1-2-3, botella 1 litro	10.00	8.95	-10.50	10.00	9.20	-8.00	10.00	9.25	-7.50	0.00	3.35
Arroz Mexica, bolsa 1 kg	5.95	5.20	-12.61	6.10	5.55	-9.02	6.15	5.55	-9.76	3.36	6.73
Atún en aceite Dolores, lata 174 g	4.80	3.90	-18.75	4.80	3.90	-18.75	4.80	3.90	-18.75	0.00	0.00
Azúcar estándar (morena), bolsa 2 kg	7.50	6.80	-9.33	8.00	6.80	-15.00	7.50	7.20	-4.00	0.00	5.88
Café soluble Nestlé Decaf, frasco 200 g	33.30	27.35	-17.87	30.00	26.90	-10.33	30.00	26.90	-10.33	-9.91	-1.65
Carne, bistec de espaldilla (res), 1 kg	30.00	21.90	-27.00	33.30	27.50	-17.42	33.30	27.35	-17.87	11.00	24.89
Corn Flakes Kellogg's, paquete 350 g	10.50	10.90	3.81	12.60	10.90	-13.49	12.60	12.20	-3.17	20.00	11.93
Frijol Catarino's, bayo, bolsa 1 kg	3.95	3.85	-2.53	5.80	3.85	-33.62	5.75	3.85	-33.04	45.57	0.00
Galletas Marías Tres Estrellas, caja 1 kg	9.45	7.20	-23.81	7.85	7.20	-8.28	11.80	9.75	-17.37	24.87	35.42
Gelatina en polvo (agua) Royal, caja 170 g	2.70	2.70	0.00	3.70	2.70	-27.03	3.75	3.15	-16.00	38.89	16.67
Harina de maíz Minsa, paquete 1 kg	3.20	2.50	-21.38	3.20	2.50	-21.88	4.35	2.50	-42.53	35.94	0.00
Jamón americano Kir económico, 1 kg	26.00	26.50	1.92	33.00	25.90	-21.52	29.90	28.90	-3.34	15.00	9.06
Leche concentr. ultrapast. Nutrileche, caja 1/2 litro	3.50	3.32	-5.14	3.50	8.85	152.86	3.38	3.25	-3.85	-3.43	-2.11
Mayonesa Kraft tipo casero, frasco 385 g	9.60	10.02	4.38	9.80	10.02	2.24	9.80	10.02	2.24	2.08	0.00
Mostaza McCormick, frasco 430 g	5.15	4.60	-10.68	4.60	4.70	2.17	4.60	4.70	2.17	-10.68	2.17
Pan de caja (rebanado) blanco Bimbo, paquete grande	5.70	5.00	-12.28	5.70	5.00	-12.28	5.00	5.00	0.00	-12.28	0.00
Pasta para sopa Cora, paquete 200 g	1.55	1.65	6.45	1.55	1.45	-6.45	1.55	1.45	-6.45	0.00	-12.12
Pollo entero, 1 kg	13.00	12.90	-0.77	15.00	12.80	-14.67	14.00	12.95	-7.50	7.69	0.39
Puré de tomate La Costeña, lata 800 g	7.00	6.90	-1.43	7.05	6.90	-2.13	7.05	6.90	-2.13	0.71	0.00
Sardina La Torre (en aceite), lata 120 g	4.75	3.20	-32.63	4.75	3.20	-32.63	4.75	3.20	-32.63	0.00	0.00
Total	197.60	175.34	-11.27	210.30	185.82	-11.64	210.03	187.97	-10.50	6.29	7.20

En el Cuadro 2 vemos que mientras los precios promedio presentan variaciones poco significativas entre las dos ciudades en estudio, las diferencias en los precios registrados como los más altos en ambos lugares oscilaron entre 11.64 y 10.50 por ciento. Por otra parte, el costo total de la canasta en precios máximos registró variaciones más importantes, ya que se incrementó 6.29 por ciento en la ciudad de México y 7.20 por ciento en Monterrey durante las tres semanas mencionadas.

Cuadro 3

Artículo	D. F. DIC. 04	MTY. DIC. 04	D. F. %	D. F. ENE. 01	MTY. ENE. 01	D. F. %	D. F. ENE. 02	MTY. ENE. 02	D. F. %	INC. %(DIC 4-ENE 2) D. F.	MTY.
Aceite de girasol 1-2-3, botella 1 litro	8.00	8.30	3.75	7.80	8.40	7.69	7.50	8.40	12.00	-6.25	1.20
Arroz Mexica, bolsa 1 kg	4.00	5.15	28.75	4.59	5.40	17.65	4.00	5.40	35.00	0.00	4.85
Atún en aceite Dolores, lata 174 g	3.00	3.45	15.00	3.25	3.50	7.09	3.20	3.40	6.25	6.67	-1.45
Azúcar estándar (morena), bolsa 2 kg	7.00	6.40	-8.57	6.50	6.80	4.62	6.80	3.40	-50.00	-2.86	-46.88
Café soluble Nestlé Decaf, frasco 200 g	21.90	19.50	-10.96	19.40	20.90	7.73	20.48	18.45	-9.91	-6.48	-5.38
Carne, bistec de espaldilla (res), 1 kg	20.50	22.35	9.02	21.10	22.30	5.69	19.60	21.80	11.22	-4.39	-2.46
Corn Flakes Kellogg's, paquete 350 g	7.08	7.55	6.64	7.20	8.90	23.61	7.20	7.55	4.86	1.69	0.00
Frijol Catarino's, bayo, bolsa 1 kg	3.00	3.85	28.33	3.30	3.85	16.67	3.30	3.30	0.00	10.00	-14.29
Galletas Marías Tres Estrellas, caja 1 kg	5.45	7.15	31.19	4.90	7.00	42.86	5.70	7.15	25.44	4.59	0.00
Gelatina en polvo (agua) Royal, caja 170 g	1.70	1.70	0.00	1.70	2.30	35.29	1.70	1.75	2.94	0.00	2.94
Harina de maíz Minsa, paquete 1 kg	1.55	2.50	61.29	1.55	2.50	61.29	1.55	2.50	61.29	0.00	0.00
Jamón americano Kir económico, 1 kg	16.05	19.90	23.99	16.05	21.65	34.89	16.05	16.05	0.00	0.00	-19.35
Leche concentr. ultrapast. Nutrileche, caja 1/2 litro	2.82	2.85	1.06	2.65	3.25	22.64	2.80	2.85	1.79	-0.71	0.00
Mayonesa Kraft tipo casero, frasco 385 g	5.80	6.10	5.17	5.85	8.95	52.99	5.85	6.10	4.27	0.86	0.00
Mostaza McCormick, frasco 430 g	3.05	3.10	1.64	3.15	3.75	19.05	2.05	3.10	51.22	-32.79	0.00
Pan de caja (rebanado) blanco Bimbo, paquete grande	3.80	4.15	9.21	3.80	4.20	10.53	4.00	4.20	5.00	5.26	1.20
Pasta para sopa Cora, paquete 200 g	0.95	1.20	26.32	0.95	1.20	26.32	0.90	0.75	-16.67	-5.26	-37.50
Pollo entero, 1 kg	8.80	10.50	19.32	8.80	10.90	23.86	9.24	11.50	24.46	5.00	9.52
Puré de tomate La Costeña, lata 800 g	3.76	4.10	9.04	2.95	4.90	66.10	3.86	4.20	8.81	2.66	2.44
Sardina La Torre (en aceite), lata 120 g	2.65	2.65	0.00	1.80	2.65	47.22	2.85	2.65	0.00	0.00	0.00
Total	130.86	142.45	8.86	127.29	153.30	20.43	128.43	134.50	4.73	-1.86	-5.58

Fuente: Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, PROFECO.

Finalmente, al analizar el comportamiento de los precios más bajos a los que se ofrecieron los productos seleccionados (Cuadro 3), encontramos que éstos mantuvieron una variación errática, ya que durante la primera semana de enero presentaron una diferencia porcentual entre una ciudad y otra superior a 20 por ciento, mientras que la semana siguiente fue de 4.73 por ciento. Sin embargo, el costo total de la canasta en precios mínimos se redujo 1.86 por ciento en la ciudad de México y 5.58 por ciento en la ciudad de Monterrey.

El comportamiento de las empresas

Periodo: octubre-diciembre 1995

Proveedores y prestadores de servicio con mayor número de quejas

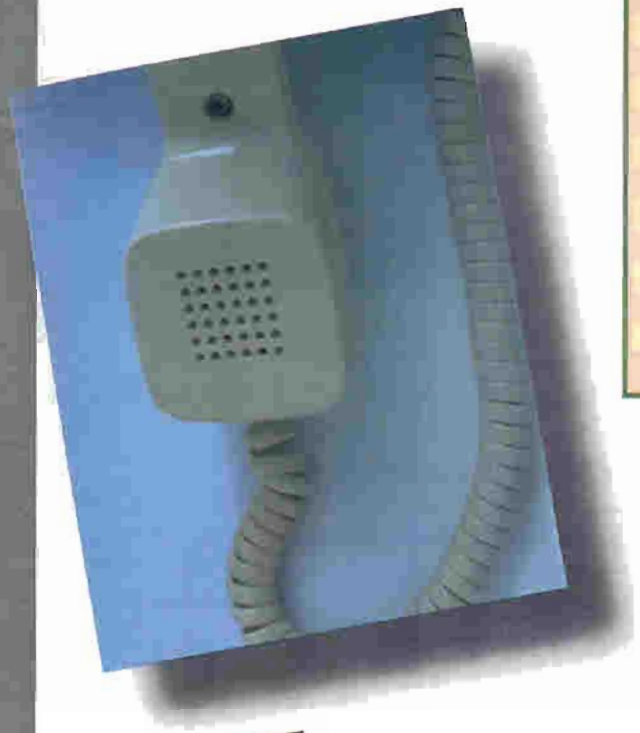
	Proveedores/prestadores	Cantidad	Resueltas	Giro
1	Comisión Federal de Electricidad	6330	3961	Suministro de energía eléctrica
2	Teléfonos de México	5969	3562	Servicio telefónico
3	Agua Potable y Alcantarillado	916	658	Agua potable y alcantarillado
4	Compañía de Luz y Fuerza del Centro	823	321	Suministro de energía eléctrica
5	Grupo K2, S. A. de C. V.	296	86	Mueblería
6	Elektra, S. A. de C. V.	265	173	Mueblería
7	Sears Roebuk de México, S. A. de C. V.	194	78	Tienda departamental
8	Visión por Cable, S. A. de C. V.	182	182	Televisión por cable
9	Diganamex, S. A. de C. V.	169	99	Suministro de gas
10	Sistefin, S. A. de C.V.	115	44	Autofinanciamiento
11	Salinas y Rocha, S. A. de C. V.	101	81	Mueblería
12	Radio Móvil Dipsa, S. A. de C. V.	96	24	Telefonía celular
13	Puerta del Mar, S. A. de C. V.	91	20	Tiempos compartidos
14	Salvador Jalife Construcciones, S. A. de C. V.	75	0	Construcc. de bienes inmuebles
15	Singer Mexicana, S. A. de C. V.	57	20	Mueblería
16	Fray Servando Ises, A.C.	49	0	Servicios de enseñanza
17	Constructora Gastelum, S. A. de C. V.	48	9	Construcc. de bienes inmuebles
18	Calpan, S. A. de C. V.	43	39	Inmobiliaria y promotora
19	Anuncios en Directorios, S. A. de C. V.	41	14	Editorial
20	D'Europe Muebles	40	1	Mueblería

Giros con mayor número de quejas

	Giros	Cantidad	Resueltas
1	Suministro de energía eléctrica	7153	4282
2	Servicio telefónico	5991	3570
3	Mueblerías	1189	536
4	Agua potable y alcantarillado	916	658
5	Suministro de gas	446	252
6	Inmobiliarias y promotoras	260	96
7	Tiendas departamentales	217	84
8	Autofinanciamientos	216	82
9	Construcción de bienes inmuebles	208	59
10	Tiempos compartidos	194	76
11	Servicios de comunicación	147	147
12	Telefonía celular	135	30
13	Venta de aparatos eléctricos	114	30
14	Servicios de enseñanza	114	9
15	Televisión por cable	63	40
16	Agencias automotrices	58	1
17	Editoriales	48	14
19	Talleres mecánicos	27	8
19	Servicios de esparcimiento	26	17
20	Carpinterías y ebanisterías	24	4

Giros con mayor número de denuncias

	Giros	Cantidad
1	Gas doméstico	5214
2	Servicio telefónico	1367
3	Abarrotes y misceláneas	129
4	Suministro de energía eléctrica	103
5	Tortillerías	76
6	Agua potable y alcantarillado	55
7	Carnicerías	14
8	Venta de aparatos eléctricos	12
9	Centros comerciales y almac. de autoservicio	8
10	Inmobiliarias y promotoras	6
11	Panificadoras	6
12	Refacc. y accesorios p/automóvil	3
13	Decoración de interiores	2
14	Farmacias, droguerías y boticas	2
15	Gasolinerías	2
16	Mueblerías	2



Proveedores y prestadores de servicio con mayor número de sanciones económicas

Resoluciones administrativas

	Proveedores/prestadores	Cantidad	Giro	Monto
1	Sistefin, S. A. de C. V.	42	Autofinanciamiento	1'092,942.00
2	Comisión Federal de Electricidad	34	Suministro de energía eléctrica	163,308.05
3	Infonavit	30	Inmobiliaria y promotora	13,710.00
4	Propulsora y Edif. Penins.	30	Construcc. de bienes inmuebles	13,710.00
5	Teléfonos de México	26	Servicio telefónico	77,835.70
6	Agua Potable y Alcantarillado	24	Agua potable y alcantarillado	134,476.00
7	Grupo Criba, S. A. de C. V.	21	Inmobiliaria y promotora	345,870.00
8	Corporativo Const. Peninsular	19	Inmobiliaria y promotora	136,788.00
9	Inmobiliaria Kino, S. A. de C. V.	10	Inmobiliaria y promotora	271,500.00
10	Manuel Santana Pérez	5	Agencia de turismo y esparc.	11,895.00
11	María Luisa Arnaut	5	Agencia de turismo y esparc.	11,895.00
12	Ricardo Santana Arnaut	5	Agencia de turismo y esparc.	11,895.00
13	Comercializadora Orme, S. A. de C. V.	4	Mueblería	54,945.00
14	Norberto Ortíz Sesma	4	Compraventa y consignación de autos	21,960.00
15	Centro de Estudios Computacional	3	Servicios de enseñanza	45,337.50
16	Compañía de Luz y Fuerza del Centro	3	Suministro de energía eléctrica	6,972.30

Multas impuestas por la emisión de la resolución administrativa.

Giros con mayor número de sanciones económicas

Resoluciones administrativas

	Giros	Cantidad	Monto
1	Inmobiliarias y promotoras	84	833,040.60
2	Autofinanciamiento	44	1'109,412.00
3	Construcc. de bienes inmuebles	38	115,275.00
4	Suministro de energía eléctrica	37	170,280.35
5	Servicio telefónico	26	77,835.70
6	Agua potable y alcantarillado	24	134,476.00
7	Talleres mecánicos	17	29,001.67
8	Agencias de turismo y esparc.	16	47,775.00
9	Muebles y acc. p/hogar y oficina	8	67,428.00
10	Compraventa y consignación de autos	5	34,150.00
11	Herrerías	4	17,019.00
12	Servicios de enseñanza	4	47,167.50
13	Agencias automotrices y concecs.	3	86,010.00

Multas impuestas por la emisión de la resolución administrativa.

Proveedores y prestadores de servicio con más clausuras

Resoluciones administrativas

	Proveedores/prestadores	Cantidad	Giro
1	Sistefin, S. A. de C. V.	10	Autofinanciamiento
2	Expo Salas	2	Mueblerías
3	Superautos Ecatepec	2	Compraventa y consignación de autos
4	International Gallery	2	Mueblerías
5	Super Vidrios y Aluminios del Noroeste	2	Herrerías
6	Desarrollos Urbanos, S. A. de C. V.	1	Mueblerías
7	Martín Campos	1	Carpinterías y ebanisterías
8	Refacciones Rápidas	1	Talleres mecánicos
9	Solo Futbol	1	Artículos deportivos
10	Servicio Jupesa	1	Taller de aparatos eléctricos
11	Construbarro	1	Construcc. de bienes inmuebles

Giros con mayor número de clausuras

Resoluciones Administrativas

	Giros	Cantidad
1	Autofinanciamientos	10
2	Mueblerías	5
3	Compra y venta de autos	2
4	Herrerías	2
5	Construcc. de bienes inmuebles	2
6	Carpinterías y ebanisterías	1
7	Talleres mecánicos	1
8	Artículos deportivos	1
9	Talleres de aparatos eléctricos	1
10	Servicios conexos de transporte	1

Día Mundial de los Derechos del Consumidor

Alimentos sin riesgo

Este 15 de marzo se celebra en todo el mundo el «Día Mundial de los Derechos del Consumidor», y en esta ocasión el tema central de las publicaciones y actividades será **«Alimentos sin riesgo para todos»**.

La intención de las organizaciones de consumidores al abordar este tópico es pugnar por que la población mundial consuma alimentos que cumplan con las normas de sanidad y producción, a fin de garantizar la preservación de la salud de cada consumidor.

Cabe señalar que una de las principales tareas de las diversas organizaciones de consumidores es vigilar que los productores de alimentos cumplan con las normas establecidas por las instituciones correspondientes, pues sólo de esta manera el consumidor podrá recibir un buen producto.

Durante el festejo del «Día Mundial de los Derechos del Consumidor», el organismo actualmente denominado Internacional de Consumidores realiza conferencias de prensa, foros, campañas, así como edición de publicaciones y carteles, todo ello con el objetivo de promover entre sus miembros, ya sea organismos no gubernamentales o instituciones públicas, programas de información y educación para el consumidor.

Año con año se acostumbra vincular el tema central que se maneja durante toda la celebración, con alguno de los ocho derechos básicos que como consumidores nos asisten; esta vez, **«Alimentos sin riesgo para todos»** hará énfasis en el derecho **a la seguridad** (ante productos o servicios peligrosos) y **a la información** (sobre las características, cualidades y desventajas de los bienes y servicios, así como acerca de las políticas de producción y comercialización).

PROFECO también de manteles largos

Es importante mencionar que este año di-

cha celebración coincide con la conmemoración del vigésimo aniversario de la creación de la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), institución que tiene entre sus funciones defender al consumidor, vigilando y sancionando al proveedor de bienes o prestador de servicios que viole la ley, además de orientar al público consumidor a través de la recopilación, elaboración, procesamiento y divulgación de información sobre el mercado y marco legal que lo regula.

Esta misión se cumple de diversas maneras: a través de sus publicaciones, la **Revista del Consumidor** y **El Periódico del Consumidor**, y del programa **«Entre Consumidores»**, que se transmite por radio y por televisión con cobertura nacional.

Asimismo, la Coordinación General de Investigaciones de PROFECO lleva a cabo estudios sobre las características y calidad de múltiples bienes y servicios, con la finalidad de ofrecer al público consumidor una guía práctica (acompañada de los precios actualizados) que brinde elementos suficientes para efectuar la elección más acertada.

Dentro de sus publicaciones y programas, PROFECO destina importantes espacios para dar a conocer los resultados de los estudios de calidad, promoviendo las características nutritivas de los alimentos naturales e industrializados, a fin de que el consumidor prefiera aquellos que son más recomendables para su dieta diaria.

De esta manera, la Procuraduría Federal del Consumidor contribuye a garantizar los derechos a la seguridad y a la información que este año el «Día Mundial de los Derechos del Consumidor» promueve.

Amigo lector, lo invitamos a acercarse a PROFECO, donde encontrará información actual sobre las ventajas, desventajas y precios de distintos comestibles, lo cual le permitirá disfrutar a usted y a los suyos de una alimentación sin riesgos.

Dulce G. Gutiérrez

Fuentes: -Internacional de Consumidores.
-PROFECO.

Encuentro de consumidores

Con motivo del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, y dentro del marco de los festejos para conmemorar el XX aniversario de la promulgación de la Ley Federal de Protección al Consumidor, PROFECO realizará el Encuentro Nacional de Organizaciones de Consumidores, evento de gran trascendencia, ya que en él se unen la voz de esta institución y de la población, reafirmándose el lema: **¡y usted sigue siendo lo más importante!**

El desarrollo del mismo tendrá lugar en la ciudad de San Luis Potosí, los días 14 y 15 de marzo del año en curso. Previamente, en cada estado se efectuarán encuentros en los cuales se elegirá a un consumidor como representante y portador de las propuestas e inquietudes de su comunidad.

Este encuentro sin duda permitirá el crecimiento hacia una verdadera cultura del consumo que influya en las relaciones del mercado y aporte elementos que mejoren la calidad de vida de las personas y profundicen en la vida democrática de la nación, al comprender que los actos de consumo tienen significado en el devenir personal y social, así como alcances en el campo social, económico y ambiental.

En él se discutirá la importancia que tienen las organizaciones de consumidores al despertar en cada individuo el respeto a las obligaciones y derechos marcados en la ley, y la práctica responsable y colectiva en todos los actos de consumo.

Los buenos consumidores...

¡consiguen información de **Primeramano**!

¡Claro que sí!
Porque el periódico semanal **Primeramano** es el único medio impreso que proporciona al consumidor información sobre una amplia variedad de productos básicos, medicamentos y electrodomésticos que se comercializan en distintas tiendas comerciales. Pero no sólo eso, en **Primeramano** te decimos **en dónde se vende más barato**.
Acércate a PROFECO y solicita gratuitamente un ejemplar. Acude a cualquiera de nuestras oficinas o llama al 568-87-22.

En Cuaresma

De pescados y otras opciones

Sin duda, «las especies de pescado baratas son tan sabrosas como las caras». En este espacio le informamos cuál es la variedad de alimentos del mar que abundan a bajo precio. Y si usted, sin perder la tradición de Cuaresma, quiere saber de algunos otros platillos sin pescado pero que sean sabrosos y nutritivos, también le proporcionamos algunas opciones para esta temporada.

Empecemos por la importancia del pescado. ¿Sabía usted que 100 gramos de pescado contienen de 18 a 24 gramos de proteínas?, lo cual equivale a la tercera parte del requerimiento nutricional diario de un adolescente y la mitad del de un niño.

Además, por su bajo contenido de sodio se recomienda su consumo a quienes deben ingerir poca sal; casi todas las especies de pescado son ricas en calcio, fósforo, flúor y vitaminas del grupo B.

Las llamadas «especies azules», por el color de su carne (sierra y atún), contienen abundante proporción de hierro, que es indispensable en la generación de sangre y para transportar oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. Con sobrada razón el pescado fue el manjar más preciado y frecuente en la mesa de los emperadores aztecas.

¡Guisado o asado, qué rico es el pescado!

Cómo reza el refrán: «asado o guisado, qué rico es el pescado». Son muchas y muy variadas las formas en que se puede cocinar este alimento; en el mercado existen especies baratas que, como decíamos, son tan sabrosas como las más caras, entre ellas tenemos: atún, bagre, carpa, mero, sardina, lisa, tilapia, pescado seco salado, sierra y cazón.

A continuación le ofrecemos tres recetas a base de pescado:

Brochetas de pescado

(6 personas)

Ingredientes

-3/4 de kg de filete (sierra, mero, lebrancha o mantarraya)
-1/3 de taza de crema ácida
-2 cebollas partidas en trozos
-1/2 taza de jugo de limón
-2 pimientos
-1/4 de taza de aceite
-sal y pimienta al gusto
-palillos para brochetas

Preparación:

1. Se mezclan bien la crema, el jugo de limón, la sal y la pimienta. El pescado cortado en trozos pequeños se remoja en esta salsa durante una hora.
2. Tras ese lapso, en los palillos se ensarta un trozo de pescado, uno de cebolla y otro de pimiento hasta terminar con todos los ingredientes. Las brochetas se fríen o se asan untándolas con aceite.

Pescaditos capeados y fritos

(6 personas)

Ingredientes

-1 1/2 kg de cintilla o bandera en tiras
-1 huevo
-1 1/2 tazas de harina
-1 taza de agua
-1 taza de aceite
-1 pizca de royal o bicarbonato
-1 pizca de sal y de pimienta
-4 limones
-salsa roja

Preparación:

1. Se cierne una taza de harina con el royal o el bicarbonato; se agrega la pizca de sal y la de pimienta.
2. Se añade el huevo y se incorporan bien todos los ingredientes.
3. Luego se vacía poco a poco el agua hasta formar una pasta no muy diluida.
4. Las tiras de pescado se enjuagan y se enharinan por ambos lados; a continuación se pasan por la pasta que preparó.
5. Los pescaditos capeados se fríen en una sartén con aceite caliente.
6. Se les escurre el exceso de aceite y se colocan sobre un papel absorbente.
7. Se sirven con limón y chile.

Para conservarlo mejor

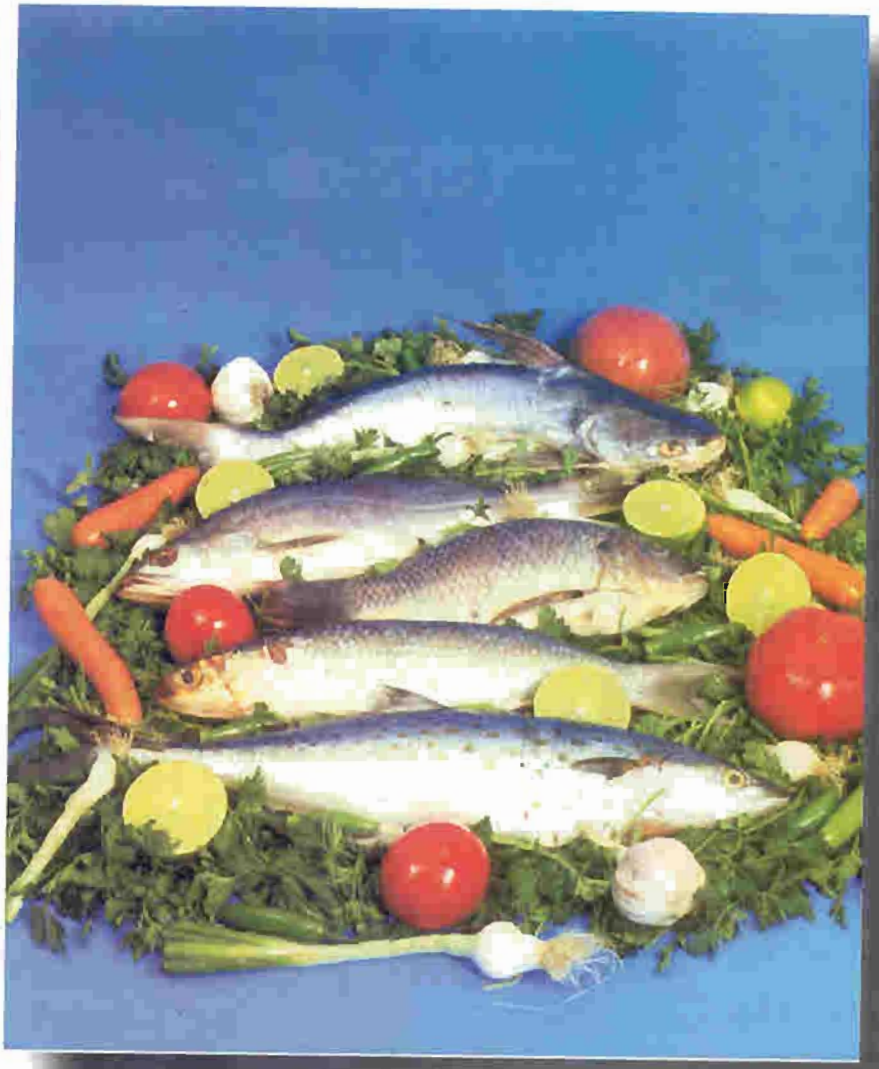
Cabe señalar que el pescado se descompone rápidamente, y para conservarlo en buen estado es necesario seguir algunas indicaciones:

- El pescado fresco, dentro de su envoltura, debe refrigerarse y cocinarse en los dos días siguientes a su compra. Si no tiene refrigerador, consúmalo el mismo día que lo compró.

- Si se trata de pescado congelado, introdúzcalo en el congelador tal como está y consúmalo antes de 30 días.

- El **pescado cocido** debe guardarse en un recipiente cerrado dentro del refrigerador, y no se debe conservar por más de cuatro días.

Por todas las ventajas que lo caracterizan, ¿por qué no modificar nuestros hábitos alimenticios tratando de consumir pescado una o dos veces por semana en lugar de comerlo únicamente en Cuaresma?; los productos del mar son tan ricos como la carne roja y durante todo el año las especies baratas resultan una buena opción para el ahorro del gasto familiar.



Habas con nopales

(6 a 8 personas)

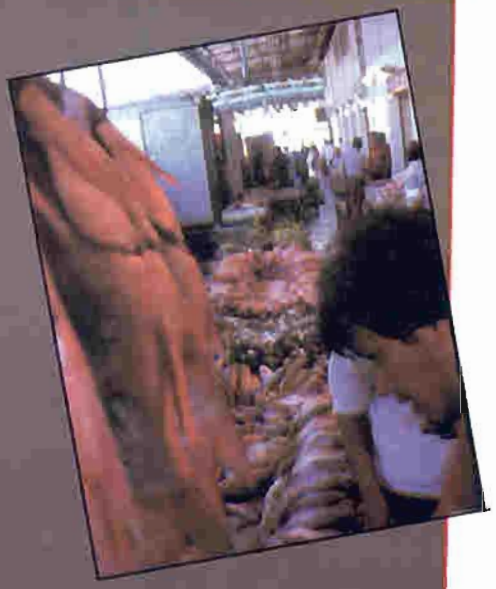
Ingredientes

- 3 tazas (150 g) de habas secas
- 10 ó 12 nopales medianos, limpios
- 2 ramitas de yerbabuena
- 2 dientes de ajo medianos
- 1 cebolla chica
- 1 cucharada sopera de aceite
- 3 jitomates
- sal al gusto

Preparación:

1. Las habas se cuecen en dos litros de agua y con un trozo de cebolla.
2. Los nopales se pican en cuadritos y se cuecen hasta que estén tiernos; a continuación se escurren.
3. Se licua el jitomate con los ajos y un trozo de cebolla; esta mezcla se frie en una cacerola con una cucharada de aceite.
4. Los nopales se agregan a las habas; cuando estas últimas estén blandas se vierte el jitomate molido y la yerbabuena, luego se sazona con sal.

A este guiso se le puede añadir tocino frito y picado.



Tortas de papa con elote

(6 personas)

Ingredientes

-5 papas medianas
-1 huevo
-1/2 taza de pan molido
-100 g de queso rallado
-2 chiles poblanos o serranos picados
-2 elotes desgranados
-3 cucharadas de harina
-2 jitomates
-1/2 cebolla
-4 cucharadas de aceite
-1/4 de taza de leche (opcional)
-Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Las papas se lavan y se ponen a cocer junto con los granos de elote.
2. Una vez cocidas, las papas se pelan y se machacan hasta formar un puré; se vacían allí los granos de elote y el chile (si se trata de chiles poblanos primero se asan, se sudan, se pelan y se cortan en rajas).
3. Se añade el huevo batido, el queso, el pan molido y se sazona con sal y pimienta.
4. Todos los ingredientes mencionados se mezclan hasta obtener una masa compacta (si la masa queda muy seca puede agregarle un poco de leche).
5. Finalmente se forman pequeñas ruedas (tortitas), se enharinan y se frien por ambos lados.

Se sirven con caldillo de jitomate o una ensalada verde.

No sólo de pescado vive el hombre

Además del pescado, también existen otras opciones en esta Cuaresma para evitar la carne roja y preparar platillos apetitosos y económicos. Aquí también incluimos dos recetas a base de verduras que vale la pena probar.

Si requiere de más información puede acudir a cualquiera de las oficinas de PROFECO en todo el país, o llámenos en el D. F. a los teléfonos 568-87-22 ó 211-64-14; o desde cualquier punto del interior de la república al 91-800-903-13, donde con gusto le brindaremos recetas de una amplia variedad de «platillos sabios» para esta Cuaresma.

Miriam Islas

Fuentes: -PROFECO.
-Sistema Nacional de Información de Mercado, Unidad de Alimentación y Nutrición.

Tortas de charales en salsa verde

(6 personas)

Ingredientes

-200 g de charales
-3 huevos
-1/2 kg de tomates verdes
-chile serrano al gusto
-6 ramitas de cilantro
-1/2 cebolla en rebanadas
-2 dientes de ajo
-1/4 de taza de aceite
-sal y comino al gusto

Preparación:

1. Los chiles y los tomates se lavan muy bien y el cilantro se desinfecta.
2. Los charales se descabezan y se tuestan ligeramente, pero tenga cuidado de no dorarlos porque si esto sucede se amargan.
3. Las claras de huevo se baten a punto de turrón; sin dejar de batir se incorporan las yemas y después los charales.
4. En una sartén con aceite caliente se vierte una cucharada grande de la mezcla anterior para formar las tortitas.
5. Después de freírlas a fuego lento se escurre el exceso de aceite y se colocan sobre un papel absorbente.
6. Aparte se hierven los tomates durante diez minutos.
7. Estos últimos se licuan con los ajos, el cilantro, los chiles, la cebolla y los cominos.
8. Esta mezcla se fríe a fuego medio en una cacerola con poco aceite, se sazona y se deja hervir.
9. Cuando la salsa hierva se le añade una taza de agua.
10. Luego se agregan las tortitas de charal y se deja hervir el guiso otros diez minutos aproximadamente.

Se sirve con frijoles y tortillas de maíz.

Pescados de temporada

Marzo	Abril	Mayo
Angelito	Angelito	Angelito
Aleta de mantarraya	Aleta de mantarraya	Anchoveta
Anchoveta	Anchoveta	Atún aleta amarilla
Bagre bandera	Bagre bandera	Atún aleta azul
Besugo	Barracuda	Aleta de mantarraya
Baqueta	Barrilete	Bagre bandera
Barracuda	Berrugata	Berrugata
Barrilete	Bonito	Besugo
Berrugata	Botete	Barracuda
Bonito	Cabrilla	Barrilete
Botete	Carpa	Bonito
Cabrilla	Cazón	Botete
Carpa	Cintilla	Cabrilla
Cazón	Conejo	Cazón
Cintilla	Cuatete	Cintilla
Cojinuda	Charal	Conejo
Cuatete	Chopa	Cuatete
Charal	Guavina	Charal
Chopa	Gurrubata	Chopa
Guavina	Huachinango	Jorobado
Gurrubata	Jorobado	Jurel
Huachinango	Jurel	Macarela
Jurel	Lebrancha	Merluza
Lebrancha	Lisa	Mero
Lisa	Lucero	Mojarra tilapia
Lucero	Macarela	Pámpano
Macabí	Macabí	Pargo
Merluza	Mero	Patudo
Mero	Mojarra blanca	Peto
Mojarra blanca	Mojarra tilapia	Sierra
Mojarra tilapia	Pámpano	Tambor
Palometa	Pargo colorado y prieto	Tiburón
Pámpano	Peto	Rubia
Peto	Sierra	
Pulpo	Tambor	
Rubia	Tiburón	
Sierra	Trucha de mar	

Las especies **caras** lo son **no** por finas, sino por la demanda del consumidor. Es decir, en la medida en que los consumidores optemos por las especies baratas que aquí se mencionan (y que son igual de sabrosas), las caras tenderán también a bajar de precio.

¡Si tienen tele...!

Nos vemos en el programa

«ENTRE CONSUMIDORES»

en los siguientes canales y horarios:

CANAL	DÍA	HORARIO
2	LUNES	13:30 a 14:00
4	MIÉRCOLES	00:00 a 00:30
11	JUEVES	13:00 a 13:30
13	VIERNES	12:00 a 12:30
22	MARTES	00:00 a 00:30

o búsquenos en los canales de T. V. de su entidad

Pescado seco salado

En esta ocasión le proporcionamos dos recetas para preparar en casa deliciosos productos con los que, además de ganar en sabor e higiene, ahorrará muchos pesos...

Ingredientes

-1/2 de kg de pescado
-1/4 de kg de sal

Preparación:
* El pescado se lava y se escurre; posteriormente se cubre con sal y se coloca en una rejilla de alambre sobre una charola.
* De esta manera se guarda en el refrigerador hasta el día siguiente, después se desecha el agua que haya escurrido y se sala nuevamente.
* A continuación se pone en una charola cubierta con papel de estraza, se cubre con un lienzo y se deja en el sol hasta que esté seco.
* Luego se guarda en una bolsa de papel.
* El pescado sometido a este proceso dura en buen estado aproximadamente un año, siempre y cuando lo conserve en un lugar seco.
* Anote en una etiqueta la fecha de elaboración del producto.

El pescado pertenece al **grupo de leguminosas y alimentos de origen animal** que nos proporciona **proteínas**.

Para obtener un platillo nutritivo combine el pescado con otros productos de los grupos de cereales, tubérculos, azúcares y grasas, que contiene energía; y del de frutas y verduras, que nos brinda vitaminas y nutrimentos inorgánicos.

Paté de pescado

Ingredientes

-350 g de carne de pescado
-1/2 taza de aceite vegetal
-1 cucharadita de cebolla en polvo
-1/2 cucharadita de azúcar
-1 cucharadita de sal
-1/2 taza de agua

Preparación:
1. Todos los ingredientes se colocan en la licuadora o la picadora y se mezclan hasta formar una pasta muy fina y tersa.
2. Esta pasta se vacía dentro de una bolsa de plástico, procurando no apretarla. La bolsa se cierra con un nudo y se sumerge en agua hirviendo.
3. La pasta se deja cocer por espacio de 30 minutos, después se saca y se deja enfriar.
4. El paté cocido se pone en la licuadora o en la picadora de nuevo y se mezcla hasta formar una pasta suave.
5. Este producto se guarda en recipientes de plástico con tapa hermética. El paté, como todos los cárnicos, debe conservarse en refrigeración; así le durará aproximadamente dos semanas en buen estado.

Fuente: PROFECO.

Si no quiere pagar más

«Luz roja» a nuestro consumo de energía

¿Se ha puesto a pensar alguna vez en la importancia que tiene la energía eléctrica en nuestra vida diaria?

La electricidad nos brinda comodidad en el hogar: basta con presionar el botón de una lavadora, licuadora o aspiradora para ahorrarnos muchas horas de trabajo y esfuerzo. Gracias a la energía eléctrica también la radio y la televisión nos ofrecen entretenimiento, mientras que un refrigerador nos permite conservar frescos muchos alimentos. Pero, sin duda, dada la facilidad con la que obtenemos este recurso, «olvidamos» o no queremos darnos cuenta del inmenso valor que tiene, y quizá por ello creemos tener derecho a utilizarlo como «mejor nos parece», con la única obligación de «pagar» su consumo.

El problema surge cuando nos llega el recibo bimestral, y es en ese momento en que nos preguntamos cómo se calcula el importe que tenemos que liquidar. En torno a esta tarifa hay diversos cuestionamientos: ¿por qué tenemos que pagar tanto si nuestro consumo es «mínimo»?, ¿por qué algunas veces es mayor la cantidad a pagar y otras veces menor?...

Para orientarle en este aspecto y a fin de que sepa cuál es la tarifa correcta que debe pagar, enseguida mencionaremos algunos de los elementos que la compañía suministradora toma en cuenta para determinar el monto de su consumo.

La facturación

El suministro y la venta de energía eléctrica tienen diferentes tarifas de acuerdo con el tipo de servicio y la zona geográfica; con base en ello, la Compañía de Luz registra 11 tipos de servicio.

En el presente artículo sólo nos referiremos al servicio de tipo doméstico, que por lo regular es el que más le interesa al consumidor, y por el cual se rige el 87 por ciento de los contratantes de energía eléctrica.

El servicio doméstico es de empleo exclusivo en casas habitación y tiene una variación mensual del 20 por ciento en sus tarifas y un rango de consumo acumulado durante el periodo de facturación.

Como se habrá dado cuenta, la lectura del medidor en su domicilio solía hacerse en un lapso de dos meses (los cuales fluctuaban entre los 56 y los 66 días), sin embargo, a partir del aumento registrado en diciembre del año pasado, hoy la facturación se realizará exactamente cada dos meses, es decir, entre 60 y 61 días.

Cómo se lee el medidor

Un aspecto que influye de manera decisiva en el monto a pagar es la lectura del medidor, que indica el consumo de energía en kilowatts.

Si usted observa detenidamente su medidor de luz podrá darse cuenta de que éste cuenta con cuatro carátulas (ya sea pequeños discos con números del 0 al 9, o bien, ventanitas por las cuales van pasando los números) en las que se marca la cantidad de energía que utiliza el consumidor.

El primero de estos dispositivos (de izquierda a derecha) indica los millares, el segundo las centenas, el tercero las decenas, y el cuarto las unidades. La lectura se toma considerando la indicación de la manecilla o la ventanita. En caso de que el indicador se encuentre en medio de dos dígitos, se toma como referencia el menor.

Cómo se calcula el monto a pagar

Una vez obtenida la cantidad de consumo, para determinar el consumo real esta cifra se resta a la lectura anterior y así se establecen los kilowatts-hora (Kwh) por consumidor.

Este concepto es muy importante porque es lo que la Compañía de Luz tomará como referencia para aplicar las tarifas predeterminadas en forma mensual. Conviene tener presente que las tarifas se aplican al consumo realizado por el usuario, primero en un rango mensual de 0 a 75 y de 76 a 200 kilowatts-hora, y posteriormente por un rango de consumo bimestral de 0 a 150 y de 151 a 400 kilowatts hora. En cada rango hay una cuota adicional si se rebasa dicha cantidad. Obtenido el consumo bimestral, dicha cantidad se multiplica por el precio marcado en pesos y finalmente se suman, se les agrega un cargo por mantenimiento y el IVA para obtener el monto final a pagar. Ejemplo:

Si una persona tiene un periodo de facturación del 95-11-30 al 96-01-30 con un consumo de 465 kilowatts-hora:

Kwh rango de consumo mensual	Kwh rango de consumo bimestral considerando dos meses exactos	Kwh bimestrales según rango	Precio $
0 a 75	0 a 150	150	0.223
76 a 200	151 a 400	250	0.254
Adicional	Adicional	Adicional	0.743

Aplicación para obtener el cargo por consumo:

150 kwh x 0.223	=	$ 33.45
250 kwh x 0.254	=	$ 63.50
65 kwh x 0.743	=	$ 48.295
465 kwh		$ 145.245
Consumo total en pesos		145.245
	+	
15% de I. V. A.		21.786
Total facturado		167.031
	+	
Cargo pendiente de facturación anterior		0.54
	+	
Cargo pendiente de próxima facturación		0.57
Total del importe por pagar		$ 167.00

Como puede observar, la única manera de pagar menos es gastando menor cantidad de energía, puesto que conforme aumenta el rango los cargos a pagar se incrementan.

Cómo ahorrar energía

Para no excederse en el consumo de energía le sugerimos:

- Emplear focos de baja potencia en su hogar: para una recámara es suficiente un foco de 40 watts, uno de 60 para la sala, uno de 75 para el comedor y la cocina, y uno de 25 para los pasillos.

- Es conveniente mantener los focos libres de polvo y cochambre, pues cuando están sucios su luminosidad disminuye hasta en un 30 por ciento. Para mantenerlos limpios sólo es necesario retirarlos del soquet, lavarlos con agua y jabón (tratando de no mojar la parte metálica), secarlos perfectamente y colocarlos nuevamente en el lugar donde se encontraban.

- Una buena alternativa para ahorrar energía eléctrica y tener una excelente iluminación es el uso de lámparas fluorescentes. Una lámpara de este tipo ilumina con sólo 20 watts lo mismo que un foco convencional de 100 watts. Y aunque al principio esto representa un gasto elevado, posteriormente se recupera el dinero con creces al tener un ahorro de kilowatts notable con el transcurso de los días, pues una lámpara fluorescente dura hasta ocho veces más que los focos convencionales. Por otro lado, antes dichas lámparas requerían de una balastra para funcionar, pero actualmente existen modelos con ese aditamento integrado, que pueden instalarse dentro de un soquet, como cualquier foco.

- Asimismo es conveniente pintar los muros interiores de su hogar con colores claros, que brindarán

En verano, ¡el reloj se adelanta una hora!

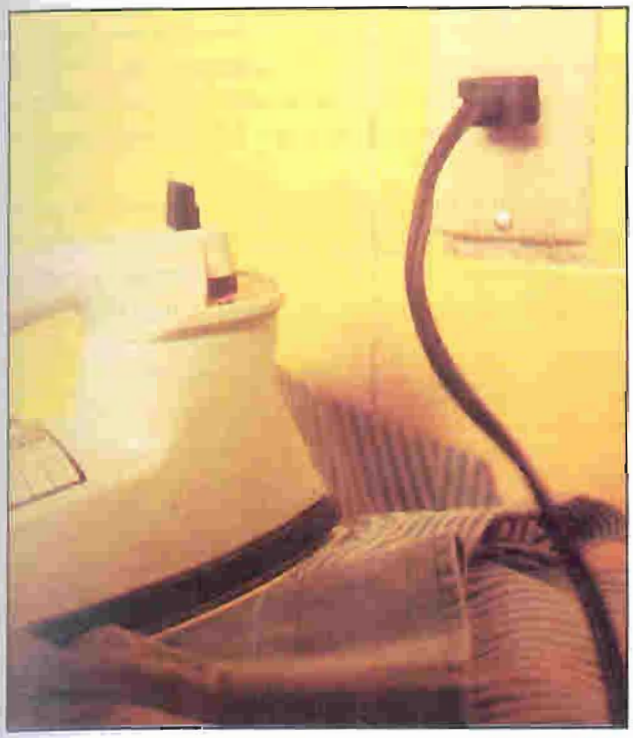
Debido a que en nuestro país, de abril a octubre los días son más largos (hay un promedio de 13.5 horas de luz de sol), y con el fin de aprovechar esa luz natural y lograr con ello un ahorro considerable de energía eléctrica, a partir del 7 de abril se aplicará un cambio de una hora en los tres diferentes horarios que rigen al territorio nacional.

El cambio de horarios consistirá en adelantar todos los relojes una hora. Dicha modificación se hará a partir de las 02:00 horas del primer domingo de abril y durará hasta la misma hora del 27 de octubre, momento en que todos los relojes volverán a su horario habitual.

Esta misma medida se ha implantado ya en 75 países del mundo entero, en los cuales se han obtenido diversos beneficios: más horas de luz solar, un ahorro considerable de energía, mejoras en el ambiente, disminución de actos delictivos y aumento del tiempo que se destina a actividades recreativas, entre otros.

En nuestro país, el objetivo de este cambio es disminuir situaciones de riesgo y accidentes asociados a la oscuridad, ahorrar mil 300 Gigawatts-hora (Gwh) -que equivalen al 1 por ciento del consumo anual de electricidad-, y reducir el gasto de combustible asociado a la generación de energía eléctrica, que asciende en promedio a 2 millones de barriles de petróleo al año.

Contribuyamos al ahorro de energía: en abril todos adelantemos una hora nuestros relojes.



mayor luminosidad con focos de menor intensidad.

- Por ser el refrigerador uno de los aparatos electrodomésticos que consume mayor cantidad de energía, es de vital importancia elegir un modelo ahorrador (puede guiarse por la etiqueta que portan).

Por otro lado, el exceso de escarcha provoca que el motor del refrigerador trabaje hasta un 30 por ciento más de lo normal, por ello hay que descongelarlo periódicamente en caso de que no cuente con un sistema de descongelamiento automático.

Para evitar la formación de escarcha trate de no introducir alimentos calientes, no abra el aparato constantemente ni lo mantenga abierto mucho tiempo. También procure instalarlo alejado de fuentes de calor, como estufas y hornos.

- No olvide apagar la luz cuando salga de una habitación y nadie se encuentre en ella; tampoco mantenga encendidos la radio, el televisor, el estéreo o cualquier otro aparato si nadie les pone atención.

- Es inadecuado sobrecargar sus instalaciones con contactos múltiples.

- Cuando planche, lo mejor es hacerlo una sola vez cada que se junte una cantidad determinada de ropa; gastará menos electricidad si plancha primero las prendas de algodón, que son las que requieren más calor, y posteriormente aquellas telas que no necesitan tanto, como la seda. Procure planchar de día, pues en la noche se gasta mayor cantidad de energía.

- Use su lavadora en días fijos, así acumulará ropa suficiente para llenarla al máximo permitido, pues si funciona semivacía consumirá más electricidad.

- Finalmente, si los fusibles o tapones de su instalación se funden con frecuencia, si al conectar una plancha o algún otro aparato disminuye la intensidad de las luces, se achica o brinca la imagen de la televisión, si su medidor continúa girando a pesar de apagar todo o bajar el *switch*, llame a un electricista para que revise su instalación, pues posiblemente exista una fuga de energía debido a que el forro de aislamiento de los cables, o incluso el medidor, han sufrido desgaste o daño.

Para que ello no implique un gasto extra, diríjase a la compañía suministradora de su localidad y explique el problema que tiene con la instalación para que ellos efectúen los cambios necesarios sin costo alguno para usted.

Y porque ahorrando energía eléctrica ahorramos luz y una buena «luz», ¡haga buen uso de ella!

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Compañía de Luz y Fuerza.
-Comisión Nacional para el Ahorro de Energía (Conae).

Aromas, fragancias y sensaciones con...

Perfume de mujer

El líquido lanzaba destellos de un color castaño dorado bajo la luz del sol, diáfano, sin el menor enturbamiento y contenía, sin embargo, junto a cuatro quintas partes del alcohol, una quinta parte de una mezcla secreta capaz de revolucionar toda una ciudad. Esta mezcla podía componerse a su vez de tres o treinta sustancias diferentes en una proporción determinada entre innumerables proporciones posibles. Era el alma de un perfume...

El Perfume
Patrick Süskind

En el mercado de perfumes podemos encontrar desde las fragancias más suaves y sutiles, hasta las más fuertes y penetrantes, es decir, hay para todos los gustos.

Pero cuando usted adquiere un perfume, ¿cómo y por qué lo escoge?, ¿qué atributos debe tener?

En muchas ocasiones sucede que determinado perfume o fragancia nos parece exquisito al olfato cuando lo usa otra persona, pero al aplicárnoslo en nosotros ya no lo percibimos de igual manera, ¿por qué?

Ésta y otras preguntas nos responden los expertos en perfumería, y nos aconsejan cómo escoger este tipo de productos.

Para entrar al mundo de los perfumes tenemos que distinguir entre los diferentes tipos de fragancias que podemos encontrar en una perfumería, para lo cual la licenciada Rosa María Garza, de la Compañía Importadora de Perfumería de Baja California, S. A., señala a la **Revista del Consumidor** que:

«Primero está el **perfume**, que tiene la esencia de mayor concentración y, por ende, su precio es más elevado. El **agua de *toilette*** es la fragancia de menor concentración; y entre el perfume y esta última tenemos el **agua de perfume**.

«Se calcula que el agua de *toilette* dura de 8 a 10 horas; el agua de perfume permanece entre 18 y 24 horas; y la fragancia de un perfume puede perdurar de 3 a 8 días, esto se debe a que la concentración es más pura».

En los tres tipos de fragancia, indica nuestra entrevistada, «la esencia y los fijadores son los mismos, la formulación no cambia, solamente la concentración de las esencias aumenta o disminuye»

La fórmula es el alfa y omega de todo perfume... Es la indicación, hecha con rigor científico, de las proporciones en que deben mezclarse los distintos ingredientes a fin de obtener un perfume determinado y único...

En materia de perfumes hay una clasificación, según expone la licenciada Garza:

«Existen los perfumes con fragancias (también

conocidas en el medio perfumero como 'notas') florales que generalmente van mezcladas con notas cítricas (naranjo, pomelo o toronja, limón, etcétera)».

Ejemplo de ellos son los perfumes **Anaïs Anaïs, Cacharel, París, Aires del Tiempo, Nina, Laurent, Ungaro**, entre otros.

«Por otro lado, hay perfumes con influencia oriental, compuestos con notas especiadas o avainetadas -en éstos se usan especias como clavo, tomillo, comino, etcétera-, que se mezclan con notas amaderadas y florales. Algunos perfumes con esta combinación son **Coco-Chanel, Opium, Fendi, Royal Secret**, y **Lalique**.

«También se elaboran perfumes con fragancias afrutadas, que son mezclas de extractos frutales como durazno, sandía, o melón, entre otros; aquí podemos mencionar marcas como **Delicious, New West, Carolina Herrera, Zafiros**, etcétera».

Nuestra entrevistada indica que es importante mencionar que el aroma de una fragancia se compone de tres etapas:

1) La primera es lo que se conoce en el medio perfumero como las **notas de salida**: es el olor que se percibe al rociar la fragancia.

2) Las **notas de corazón** son aquellas que permanecen de 4 a 6 horas, ya sea en el ambiente, en un pañuelo, en la piel o en la ropa.

3) Las **notas de fondo** son las que predominan por más de diez horas. Cuando el perfume se aplica sobre una prenda de vestir y ésta se guarda en un cajón o en el closet, tiempo después se percibirán estas notas».

El perfume vive en el tiempo: tiene su juventud, su madurez y su vejez. Y sólo puede calificarse de acertado cuando ha emanado su grata fragancia con la misma intensidad durante las tres diferentes épocas...

«Al elegir un perfume -apunta la licenciada Garza- trate de no aplicarse sobre la piel más de tres fragancias o notas diferentes, porque el olfato se vicia y no podrá definir cuál aroma le gustó».

Los factores que se deben tomar en cuenta al escoger un perfume son la edad y la actividad que se desempeña, pero lo fundamental es la preferencia de la persona por una determinada fragancia: por regla general se recomienda que durante el día se usen fragancias frescas, como las florales o afrutadas; mientras que para la noche lo ideal son las amaderadas, especiadas y/o avainetadas, es decir, aromas más fuertes y 'sobrios'.

«Hace muchos años -explica nuestra entrevistada-, los expertos en el campo de la perfumería opinaban que una persona debía utilizar un solo perfume a lo largo de toda su vida porque esa fragancia sería como un sello de identificación; es por esa razón que algunos perfumes han perdurado mucho tiempo en el mercado, como **Chanel No. 5** y **Aires del Tiempo**.

«Un consejo para encontrar una fragancia que llene las expectativas del consumidor es dormir con ella. Es decir, perfúmese en la noche, antes de acostarse, y compruebe si el aroma que despide la fragancia al otro día es de su agrado. Este pequeño truco es infalible porque durante la noche el organismo se encuentra relajado y es entonces cuando las notas del perfume muestran con mayor nitidez su verdadero aroma en la piel.

«En la elección de un perfume -agrega la experta- también influyen aspectos como el estado de ánimo de la persona, es por ello que los consumidores generalmente tienen dos distintos aromas favoritos, ya que utilizan cada uno para diferentes situaciones o acontecimientos».

El perfume no tenía nada de vulgar, era absolutamente clásico, redondo y armonioso y, pese a ello, de una novedad fascinadora. Era fresco pero no atrevido, floral, sin ser empalagoso. Tenía profundidad, marrón oscura, magnífica, seductora, penetrante, cálida, y a pesar de ello no era excesivo ni denso... Maravilloso, maravilloso..., tiene un carácter alegre, es amable, es como una melodía, hasta inspira un buen humor inmediato...

La razón de que un perfume modifique su aroma según la persona que lo usa estriba en el pH (potencial de Hidrógeno) de la piel, es decir, «si un individuo lleva un régimen alimenticio a base de frutas y verduras -indica la licenciada Garza-, el oxígeno de su organismo será más puro y el efecto de la fragancia sobre su piel más suave; en cambio, si su dieta es muy condimentada, su oxigenación tendrá una influencia de especias y esto cambiará la nota de la fragancia».

... la clave enormemente complicada e intransferible del olor personal no era percibida por la mayoría de los hombres, los cuales ignoraban que la poseían y por añadidura hacían todo lo posible por ocultarla bajo la ropa o los perfumes de moda...

Tanto la licenciada Garza como la señora Patricia Gómez, demostradora de perfumes desde hace 15 años, concuerdan en que **el perfume debe aplicarse después del baño, porque los poros están limpios y abiertos; el lugar exacto son las zonas cálidas del cuerpo, donde se perciben los latidos,** por ejemplo, **detrás de los oídos, en la base delantera del cuello, en las muñecas, en el pliegue interno de los brazos (a la altura del codo) y detrás de las rodillas.** Si desea dejar una estela de aroma, rocíe la orilla de la falda o del saco, o bien, la etiqueta de la blusa: el roce de esta tela con la piel produce calor y permite que se desprenda el aroma.

Si el perfume no tiene atomizador, moje un pedazo de algodón con la fragancia y así aplíquela, nunca use los dedos, porque esto contamina la esencia.

Nuestras entrevistadas explican que para conservar un perfume debe mantenerse alejado de los rayos solares, del calor y de la luz excesiva, ya que se pueden alterar las notas de salida y sólo percibiremos las notas de corazón y de fondo; de continuarse exponiendo al sol y al calor, paulatinamente desaparecerán las notas de corazón y sólo quedarán las de fondo. Es por ello que los envases de perfume son de cristal muy grueso y se comercializan con empaques exteriores de cartón o acrílico, básicamente para preservarlos del exceso de calor y de luz. Por eso se recomienda guardarlos en una cómoda, el closet, etcétera.

Para terminar le diremos que en el mercado perfumero hay fragancias que llegaron para quedarse, pero «lo que hoy día predomina en el gusto de los consumidores son los perfumes frescos y afrutados, porque son sinónimo de 'juventud', 'viveza' y 'naturalidad'», concluye la licenciada Rosa María Garza.

Hay en el perfume una fuerza de persuasión más fuerte que las palabras, el destello de las miradas, los entendimientos y la voluntad. La fuerza de persuasión del perfume no se puede contrarrestar, nos invade como el aire invade nuestros pulmones, nos llena, nos satura, no existe ningún remedio contra ella.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Citas extraídas de El Perfume, de Patrick Süskind.
-Cía. Parybel, S. A.
-Cía. Importadora de Perfumería de Baja California, S. A.

Aves canoras y de ornato

Comienza la primavera, y en el ambiente las aves anidan en los árboles, lucen su colorido plumaje y hacen gala de sus melodiosos cantos. Pero no sólo las aves silvestres ponen de manifiesto su presencia, también las denominadas canoras y ornamentales dan vida a corredores, patios, jardines, y hasta aviarios particulares; los **canarios**, **gorriones**, **cenzontles**, **calandrias**, **ruiseñores**, **cardenales**, **pericos australianos**, **cotorros**, **loros**, **guacamayas**, **cacatúas**, y **tucanes**, entre otros, son las mascotas preferidas por personas de todas las edades.

No obstante -de acuerdo con información proporcionada por el Instituto Nacional de Ecología (INE)-, el tráfico de especies ocupa el tercer lugar a nivel internacional, antecedido sólo por el narcotráfico y el de armas.

Protegiendo el ecosistema

No se conoce con precisión el número de especies que se encuentran en peligro de extinción en la República Mexicana, aunque estudios recientes indican que son aproximadamente **272 especies** de aves.

Si bien es cierto que algunas de ellas -sobre todo las de alpiste y grano- continúan reproduciéndose en cautiverio, para una gran cantidad de aves esta situación pone en riesgo su supervivencia al privarlas de las condiciones específicas de su hábitat.

Por lo tanto, si tiene pensado adquirir una mascota de este tipo, consulte primero la **NOM-059-ECOL-1994**, que determina las especies de flora y fauna silvestre, terrestre, y acuática en peligro de extinción, amenazadas, raras y las sujetas a protección especial. Asimismo existe un «Calendario para captura, transporte y aprovechamiento racional de aves canoras y de ornato para las temporadas 1995-1996 y 1996-1997» -ambos documentos publicados en el *Diario Oficial de la Federación*-, en el que se señalan detalladamente las condiciones para lograr un aprovechamiento racional de estos animales.

La persona que no cumpla con las citadas disposiciones será sancionada conforme a lo dispuesto en la **Ley General de Equilibrio Ecológico y Protección del Ambiente**, la **Ley Federal de Caza**, y demás disposiciones jurídicas aplicables.

Por su parte, al INE le corresponde otorgar los permisos para el aprovechamiento de cualquier tipo de flora y fauna silvestre. Cabe mencionar que para esta institución sí está permitida la compra de aves canoras y ornamentales, siempre y cuando sean especies autorizadas, lo cual permite su reproducción controlada al

tiempo que evita la explotación irracional del recurso a través del tráfico ilegal.

Sin embargo, Octavio Godoy Vázquez, coordinador de Producción Avícola y de Servicio Social de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNAM, opina que «no es conveniente adquirir aves porque son animales capturados y almacenados en sitios que no reúnen las condiciones sanitarias indispensables: esta situación altera su comportamiento, por lo cual disminuyen sus defensas y son más susceptibles a contraer enfermedades.

«Además -continúa nuestro entrevistado-, aunque no es muy común, hay una enfermedad que los animales transmiten al hombre, misma que si es de alta patogenicidad y dependiendo del estado físico y de salud de la persona puede incluso causar la muerte. La enfermedad recibe el nombre de 'citacosis' cuando se contrae de cetáceos, y se denomina 'ornitocis' cuando proviene de canarios, pavos, guajolotes, o palomas, entre otras aves.

«El foco de infección normalmente son las guacamayas, pericos, tucanes, loros, cotorros, etcétera, pero también puede ser transmitida por otro tipo de aves, por ejemplo, cuando se tiene una gran cantidad de palomas confinadas en un mismo lugar y en condiciones de higiene insuficientes, allí puede estar presente la bacteria, y los individuos que entran regularmente a estos sitios se consideran en alto riesgo. Las manifestaciones del padecimiento en los humanos son fiebre, estornudos y tos, que probablemente deriven en una pulmonía grave», finaliza el especialista.

Aves silvestres autorizadas para su aprovechamiento (*)

Nombre común

Torito	Tordo mantequero
Cuervo grande	Tordo negro
Urraca copetona	Tordo ojos amarillos
Checla	Calandria piocha
Chereca	Calandria palmera
Pájaro azul	Calandria carmelita
Julia	Calandria turpial
Azulejo grajo	Calandria pecho pinto
Calandrilla	Calandria de agua
Duraznero	Tordo cabeza amarilla
Reynita	Tordo charretero
Verderón	Gorrión mexicano
Monjita elegante	Marinerito, cuervito
Tangara rayada, caminero	Dominico dorado
Tangara o Piranga roja	Piñonero
Chinchil bakal	Verdín serrano
Nevado	Huitlacoche común
Tangara selvática	Huitlacoche pico largo
Cardenal común	Huitlacoche crisal
Zaino	Cenzontle gris, chico
Tigrillo degollado	Cenzontle común, chonte
Tigrillo	Primavera huertera
Tigrillo real	Mirlo
Azulejo	Jilguero
Azulito	Clarín
Marino	Miruloncillo
Gorrión morado	Ventura azul
Mariposa	Ventura
Gorrión jaspeado	Gorrión doméstico
Tomellín, zacatero oliváceo	Perico azteca
Gorrión cuadrillero	Perico atolero
Chatito bengalí	Perico catarina
Gorrión zacatero	Perico señorita
Zacatero mixto	Cotorra guayabera
Turco calamo	Cotorra chucha
Gorrión garganta negra	Floricano
Gorrión rayado	Estornino
Galantina	

(*) La relación de especies enlistadas es limitada. **No estarán sujetas a ningún tipo de aprovechamiento las especies no anotadas en el listado anterior.**

Recomendaciones de compra

Antes de comprar un ave como mascota es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

- Considere el espacio, los cuidados y el tiempo que puede brindarle al animalito.

- Verifique que el establecimiento que comercializa las aves de su elección cuente con los permisos correspondientes de las autoridades competentes, asegurándose de que aquella que va a adquirir haya sido reproducida en cautiverio y no extraída del medio natural.

- Al elegirla observe que tenga un aspecto saludable (el erizamiento de las plumas es un signo de enfermedad), que se muestre vivaz y alerta, que no presente evidencia de alas rotas o heridas, y tenga cuidado si nota que está inapetente, pues ello es resultado de que muchas veces son capturadas y almacenadas en espacios deplorables y esto acorta notablemente su tiempo de vida.

- Para tener la certeza de que el ave que adquirió no está enferma, llévela al médico veterinario para que le realice un análisis de diagnóstico.

- Por último, si desea conocer la ubicación de los criaderos autorizados para vender aves comuníquese a la **Dirección General de Aprovechamiento Ecológico de los Recursos Naturales del INE** al **286-95-95** ó **286-27-34**, donde con gusto lo atenderán.

No seamos testigos y causantes de la desaparición de especies en nuestro planeta. ¡Cuidémoslas!

Leticia Muñoz

Fuentes: -Instituto Nacional de Ecología.
-Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, UNAM.

Servicios privados para el envío de dinero

Un fenómeno característico del presente siglo es la migración de mexicanos hacia los Estados Unidos. Actualmente se calcula que hay cerca de **10 millones** de connacionales (población flotante) laborando en la Unión Americana, y muchos de ellos remiten gran parte de sus ganancias a sus familiares que viven en diversas entidades de la República Mexicana, principalmente Zacatecas, San Luis Potosí, Guadalajara, Baja California, Michoacán, y el Distrito Federal.

De acuerdo con cifras proporcionadas por el Banco de México, de septiembre de 1993 a marzo de 1994 el saldo de captación de la banca comercial en moneda extranjera **aumentó 41.63 por ciento** y llegó a **5 mil 663 millones 580 mil pesos**, aparentemente por el creciente flujo de remesas de dinero provenientes de braceros hacia el país; asimismo, en 1994 se recibieron por este concepto cerca de **6 mil millones de dólares**, siendo ésta la **tercera fuente de ingresos** para el país, después del petróleo y los productos manufacturados.

Por otra parte, este dinero ingresa o es enviado a México en forma tradicional, es decir, la mayoría de los jornaleros y/o indocumentados trae anualmente en sus bolsillos o en su «paliacate» una remesa de dólares; pero otros acostumbran hacerlo a través del servicio postal -por medio de cartas-, con los posibles inconvenientes y riesgos que ello puede acarrear, como la llegada extemporánea de la misiva, un posible error en la dirección del destinatario o hasta la pérdida de la carta, con todo y dinero.

Con la finalidad de eliminar dichos riesgos, en los Estados Unidos han proliferado empresas particulares que se dedican al envío de dinero a sus contactos en México, como **Western Union-Elektra, Banamex, American Express** y el servicio de mensajería internacional.

De Western Union a Elektra

Una de las compañías que ha tenido un éxito casi inmediato es **Elektra**, pues en 1994, gracias a su asociación con el consorcio estadounidense **Western Union**, la transferencia de dólares por envíos de Estados Unidos a México a través de 359 mil operaciones, generó utilidades de **¡5 millones de dólares!** Estima-

ciones realizadas por la propia empresa en 1995 consideraban posible triplicar el volumen de dinero transferido -en **1994** fue de **120 millones de dólares**-, con lo cual las ganancias ascenderían a **12 millones de dólares**.

Elektra cuenta con una red de 375 tiendas en 160 ciudades de la república y por esa razón puede cubrir todo el territorio nacional.

El servicio de **Western Union-Elektra** sólo se puede contratar directamente en los Estados Unidos. La persona que recibe la mesada está exenta de cualquier pago, no así el remitente, quien deposita la cantidad que desea enviar en dólares -el dólar se cotiza de acuerdo con el tipo de cambio del día en que se cobra el dinero-, firma el contrato y acepta las condiciones del mismo.

Otra particularidad de este servicio es la seguridad con que se realiza el envío, pues además de que el remitente proporciona el nombre de la persona que va a recibir el monto en México, también se le asigna una clave exclusiva. Posteriormente el solicitante se comunica por vía telefónica con sus familiares para que ellos recojan el dinero con la clave asignada.

Otra ventaja de este sistema es la rapidez. A los pocos minutos de haberse establecido el convenio entre el solicitante y **Western Union**, el beneficiario puede recoger el dinero en cualquier tienda **Elektra** de 9:00 a 21:00 horas, de lunes a domingo, y los 365 días del año. El dinero se paga en efectivo, pero si la cantidad es mayor a 500 dólares, por seguridad del beneficiario se le extiende un cheque que puede cobrar en cualquier sucursal de **Bancomer**.

Los únicos requisitos para cobrar el dinero en México son la clave y una identificación vigente. Si por algún motivo la persona que va a cobrar no tuviera la clave, también puede hacer el retiro, siempre y cuando la información coincida con los datos que proporcionó el solicitante del servicio.

MoneyGram y Banamex

El servicio de envío de dinero por **MoneyGram-Banamex** es rápido, seguro y su cobertura es muy amplia, tanto en Estados Unidos como en la República Mexicana. El mecanismo es el siguiente:

Se deposita el dinero en cualquiera de las 18 mil agencias de **Money-Gram** localizadas en supermercados, farmacias y tiendas de autoservicio, entre otros establecimientos, a lo largo de la Unión Americana y de Canadá.

Es directamente en la agencia donde se establece el contrato y las comisiones, por ello no hay cargos para quien recibe el monto. El solicitante proporciona los datos del beneficiario como medida de seguridad, y a cambio se le otorga una clave o número de orden de cobro.

Al momento de contratar el servicio, **MoneyGram** le «obsequia» una llamada de tres minutos para comunicarse con la persona que va a recibir el envío e informarle que ya puede cobrar con su número de orden o clave.

El dinero se puede retirar inmediatamente después de haber recibido la llamada, en cualquiera de las 700 sucursales de **Banamex**, de 9:00 a 19:00 horas. Para realizar el retiro sólo necesita el número de orden de cobro y una identificación vigente.

Si piensa enviar dinero en forma constante puede abrir una cuenta en cualquier sucursal de **Banamex** -institución que tiene convenios con el gobierno federal de los Estados Unidos-, a la cual se abonará el monto, mismo que podrá cobrarse 24 horas después, que es el plazo mínimo para llevar a buen término la transacción.

American Express

La transferencia de dinero a través de **American Express** funciona de la siguiente manera: se deposita el dinero en cualquier oficina de **American Express** o **MoneyGram** en los Estados Unidos y de inmediato se puede cobrar, ya sea en dólares o en moneda nacional, en alguna oficina de **American Express** en México.

El cargo por el servicio se cobra al remitente y depende de la cantidad de dinero y la prontitud con que se desee enviar.

Mensajería

El servicio de mensajería también es un medio eficaz para enviar dinero de Estados Unidos a México, siempre y cuando la compañía con la que contrate tenga conexiones con filiales en la Unión Americana, como son **Federal Express**, **DHL** y **UPS**, entre otras.

En este caso no se puede enviar efectivo, únicamente giro bancario, el cual tarda un día en llegar: al igual que en los casos anteriores, el servicio y las condiciones del contrato se establecen en los Estados Unidos, pero el costo del servicio oscila entre 15 y 23 dólares.

Como puede observar, en el mercado existe una amplia gama de servicios particulares para el envío de dinero. En caso de que alguno le interese, le sugerimos pedir referencias a sus conocidos, al prestador del servicio o a los usuarios, para estar completamente seguro de que hará la mejor elección.

Miguel G. Prieto

Fuentes: -Biblioteca del Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM.
-El Financiero (varios de 1994-1995).
-Sondeo de mercado realizado en diciembre de 1995.

«Minilabs»: revelado instantáneo

Qué añoranza de esos momentos inolvidables de la graduación, la boda, el nacimiento del hijo primogénito, las vacaciones en la playa con la familia, el cumpleaños en que al darle la mordida al pastel... imágenes que quedaron impresas en una fotografía y se convirtieron en el tesoro más valioso que conservaremos cuidadosamente año tras año.

Como usted recordará, hasta hace algunos años, llevar un rollo fotográfico a revelar implicaba dejarlo en el laboratorio de tres a ocho días; hoy, con la aplicación de nuevas tecnologías en fotografía podemos tener esas fotos en nuestras manos al cabo de una hora o menos.

Seguramente ya ha recurrido a este tipo de servicio fotográfico, ¿pero se ha preguntado de dónde proviene esa tecnología?, ¿cuándo llegó a nuestro país?, y ¿cuál es la calidad de las fotos obtenidas?

15 años en el mercado

Al equipo capaz de efectuar el revelado y la impresión de fotos en una hora se le denomina «minilab», y sobre el particular comenta para la **Revista del Consumidor** el señor José Ruesga Oseguera, gerente de Ventas de KONICA.

«El concepto 'minilab' se refiere a la ausencia de un cuarto oscuro en el proceso de revelado e impresión, lo cual representa una gran ventaja en comparación con los laboratorios convencionales (donde el trabajo es más lento por ser manual); además el costo de las fotografías es mucho menor en los 'minilabs', pues la utilización de mano de obra es mínima.

«Cabe aclarar que en un 'minilab' no se pueden hacer trabajos profesionales; en este caso sí se requiere de un laboratorio convencional».

El señor James Thielen, director de Imágenes al Consumidor de la compañía Kodak de México, explica que «los primeros 'minilabs' se fabricaron en Japón y en la década de los ochenta se introdujeron a México, pero se trataba de máquinas muy grandes y costosas.

«Asimismo -continúa nuestro entrevistado-, la evolución tecnológica de los 'minilabs' se ha encaminado principalmente a fabricarlos más compactos (pequeños) y ecológicos, ya que los sistemas básicos no han cambiado radicalmente».

Por su parte, el señor Ruesga aclara que «el proceso de revelado e impresión se hace automáticamente en el 'minilab', en todos los formatos de películas para aficionados que existen en el mercado (110, 126, 135 y 120). El 'minilab' más pequeño tiene capacidad para revelar e imprimir 26 rollos en una hora, mientras que otros procesan hasta 52 rollos en el mismo lapso».

Calidad «minilab»

«Para obtener fotos de buena calidad con este método es necesario mantener la efectividad de los químicos -menciona el señor Ruesga-, ya que por cada rollo que pasa se descarga una determinada cantidad de mililitros de solución de refuerzo; esta maquinaria cuenta con unas bombas que automáticamente (al entrar la película), con la ayuda de senderos infrarrojos, liberan los químicos de refuerzo indispensables para cada uno de los procesos. Esto significa que mientras el operador del 'minilab' recargue los de-

pósitos de refuerzo, las fotos serán de buena calidad».

Algo que con frecuencia nos cuestionamos como consumidores es si la diversidad de marcas de rollos fotográficos que hay en el mercado implica que unos son mejores que otros, a lo que el gerente de KONICA nos responde: «Todas las fábricas se rigen por un sistema de estandarización de control de calidad, pero un mismo fabricante de rollos fotográficos maneja diferentes grados de sensibilidad a la luz -que se indica en el empaque del rollo con el término ASA (100, 200, 400, de 800 a 1600, y 3200): a medida que se eleva el número la película es más sensible y capta mejor la luz.

«Una vez dentro del 'minilab', el equipo lee el código de barras que trae cada rollo, el cual indica el ASA correspondiente, o bien, el operador programa este dato antes de iniciar el proceso».

Es indispensable que esta operación se efectúe adecuadamente para que la calidad de imagen en las fotos sea óptima en colores, luz y nitidez.

Ventajas y desventajas

«La ventaja que ofrece el servicio 'minilab' -apunta el señor Ruesga- es que el cliente sólo debe esperar una hora para obtener fotos de buena calidad».

Por su parte, el señor Thielen indica que estos «minilabs» ahorran energía y no utilizan mucha cantidad de químicos, lo que es muy importante para la preservación del ambiente.

El señor Ruesga explica que «los químicos que utilizarán en breve los 'minilabs' de KONICA ya no serán líquidos, sino pastillas que se van a disolver en agua cuando la máquina lo requiera. Otro avance es el escáner, mediante el cual es posible ver en pantalla negativo por negativo, lo que permitirá hacer cambios a las imágenes, por ejemplo, desaparecer ciertos detalles de la foto, cambiar el color de ojos de una persona, etcétera».

Tanto **Kodak** como **KONICA** garantizan al consumidor que técnicos especializados revisan periódicamente el funcionamiento de los «minilabs», les dan mantenimiento y capacitan al personal que los maneja.

Para obtener una buena foto...

El señor Ruesga nos recomienda observar que:

- El establecimiento donde se proporcione este tipo de servicio esté limpio: en fotografía la limpieza es un factor muy importante.
- Las gráficas de control de calidad se coloquen a la vista del público.
- Los empleados que manejan los negativos utilicen guantes.

Asimismo es fundamental que usted no exponga sus rollos fotográficos al sol o los deje en lugares donde la temperatura sea alta, pues corre el riesgo de que sus fotos salgan con rayas rojas, rosas, amarillas o anaranjadas sobre la imagen.

Si deja pasar mucho tiempo antes de revelar e imprimir un rollo, las fotos saldrán descoloridas.

Un buen método para conservar sus rollos fotográficos antes y después de haber tomado fotos es guardarlos dentro del refrigerador en una bolsa de plástico amarrada: así podrán durar en buen estado entre un año y año y medio.

Ahora sí, ¿listo para tomar sus fotos?

Graciela Muñoz

Fuentes: -Kodak de México,
-KONICA.

Tres útiles reparaciones eléctricas

Recurrir al electricista o a cualquier trabajador profesional implica un gasto no contemplado en nuestro presupuesto. Para evitar en la medida de lo posible esos desembolsos, en esta edición le proporcionamos algunos prácticos consejos para que usted resuelva un par de desperfectos que no son complicados en absoluto.

Cómo cambiar un tomacorriente

Aunque el tomacorriente o «enchufe» es una pieza duradera, en ocasiones hay que cambiarla porque sus componentes están flojos o rotos.

Esta maniobra es fácil, únicamente debe ser muy cuidadoso al conectar los cables, ya que debe instalarlos exactamente en la misma posición en que los encontró.

* Primero es necesario desconectar el circuito y quitar la tapa externa del tomacorriente.

* Cerciórese con una lámpara de que no hay corriente y extraiga el enchufe dañado.

* Observe cuidadosamente la posición de los cables y realice los ajustes necesarios; los cables se sujetan bien y hay que comprobar que al acomodarlos no haya riesgo de causar un cortocircuito.

Fallas en las lámparas de mesa

Antes de hacer la reparación compruebe:

- Que el foco no esté fundido.

- Si el fusible que pasa corriente al enchufe se encuentra en buen estado.

- Que llegue electricidad al portalámpara y al tomacorriente.

- Si las conexiones en la base de la lámpara funcionan en forma adecuada.

* Si comprueba que al portalámpara no llega corriente y ya verificó las conexiones, la falla puede estar en algún cable suelto o cordón partido; para averiguarlo es indispensable revisar la instalación.

Lámparas de luz fluorescente

Si el tubo fluorescente no enciende puede deberse a:

- Que no hay electricidad en el circuito.

- El tubo está quemado: esto salta a la vista si aparece una mancha negra en los dos extremos del mismo.

- Que las terminales del tubo no fueron instaladas correctamente en los soportes de la lámpara.

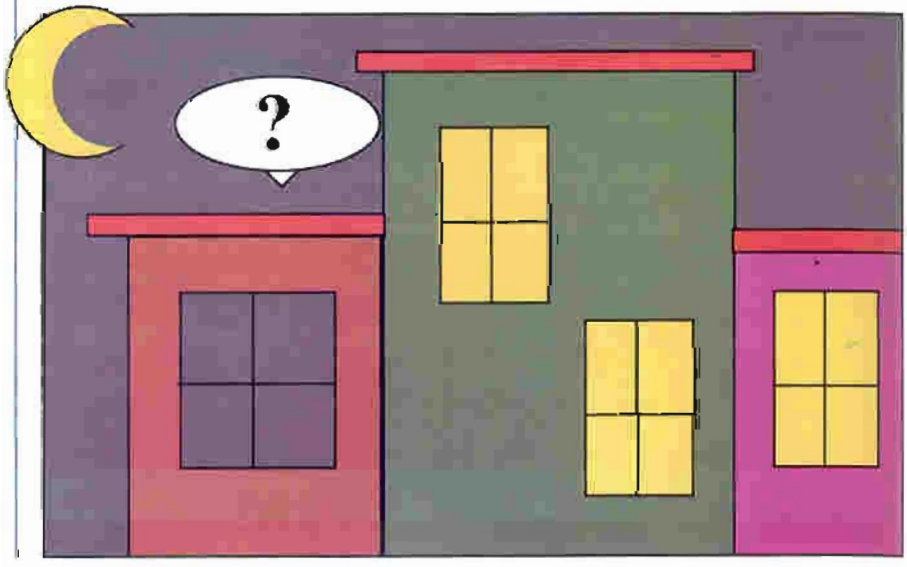
- El encendedor está dañado; si el problema es éste, usted puede instalar uno nuevo siguiendo las indicaciones del empaque.

Si la luz que emite el tubo es intermitente es aconsejable comprobar que los contactos de la lámpara estén bien colocados en la terminal; si el tubo es nuevo, suele suceder que al encenderlo la luz sea intermitente, transcurridos unos momentos la falla desaparecerá; finalmente, si la luz se enciende y apaga constantemente es posible que el voltaje sea muy bajo.

Si la lámpara produce ruido tal vez el calentador está flojo o sobrecalentado; puede repararlo colocando una junta de goma entre el transformador y la estructura metálica de la lámpara.

Miriam Islas

Fuente: PROFECO.



El porte será pagado por:

PRIMERA CLASE
PERMISO POSTAL
No. 3505
MÉXICO, D. F.

Administración de Correos núm. 44, C. P. 03001, México, D. F.

Correspondencia con derechos por cobrar.
Solamente servicio nacional.

A grandes males...

- ¿Ignora cuáles son los derechos que la ley le otorga?
- ¿Compra «a ciegas» pues no sabe cómo ni dónde adquirir artículos más baratos?

Grandes remedios:

SUSCRÍBASE A LA REVISTA DEL

CONSUMIDOR

NOTA: LLENAR CON LETRA DE MOLDE. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE SUSCRIPCIONES CON DATOS INCOMPLETOS O ILEGIBLES.

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

COLONIA _____ C. P. _____

DELEGACIÓN O MUNICIPIO _____

ESTADO _____

TELÉFONO _____

SUSCRIPCIÓN POR UN AÑO $ 60.00 NOMBRE DE LA **REVISTA DEL CONSUMIDOR**

SUSCRIPCIÓN NUEVA RENOVACIÓN DE SUSCRIPCIÓN

FORMA DE PAGO

GIRO POSTAL CHEQUE

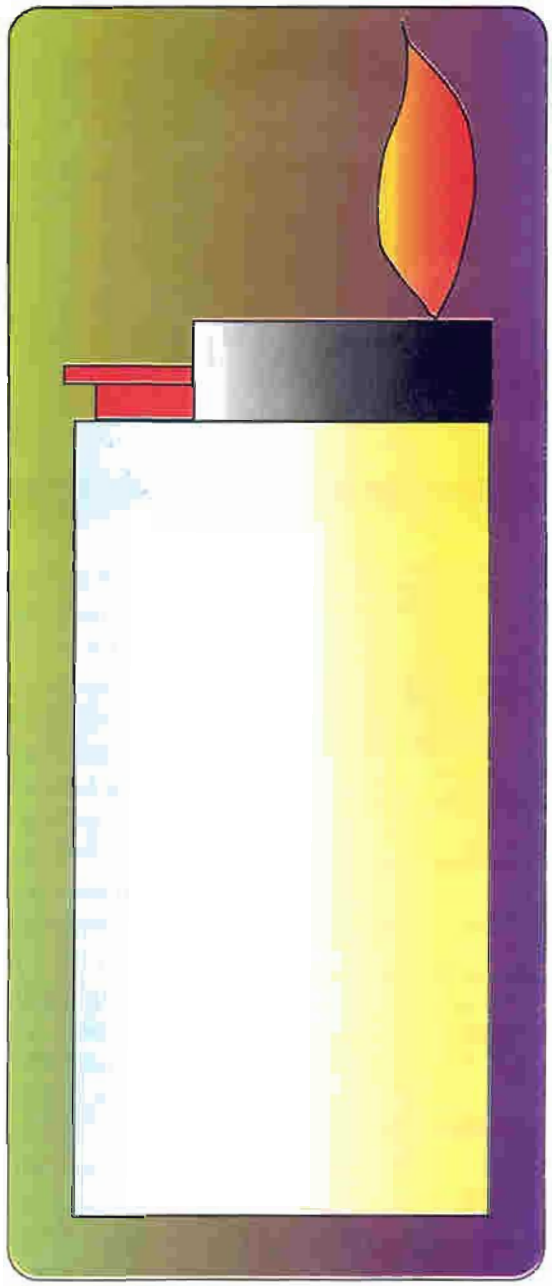
No. _____

ACLARACIONES: TELÉFONOS 559-72-96 EXT. 263 Ó 568-87-22, O DIRECTAMENTE A INSURGENTES SUR NUM. 1228, 7º PISO, COL. TLACOQUEMÉCATL DEL VALLE, DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ, MÉXICO, D. F., C. P. 03200.

Suscríbase a la Revista del Consumidor y entérese...

Con sólo $ 60.00 usted puede suscribirse por un año y obtener información de amplia utilidad para su presupuesto familiar

Calidad de encendedores desechables



El mercado nacional ha sido invadido por encendedores provenientes en su totalidad de países de Oriente, como China y Taiwán, en su mayoría desechables y algunos recargables, que se comercializan en una amplia gama de presentaciones y a bajo precio.

Estos prácticos y útiles objetos de uso diario fueron sometidos a pruebas «bajo la lupa» con el fin de evaluar su calidad, en virtud de que su empleo es delicado.

La muestra analizada incluyó sólo encendedores desechables y se eligieron **21 diferentes modelos** que emplean gas butano como combustible. Para establecer las especificaciones y el tipo de estudios a que se verían sometidos dichos productos se tomó como base la norma mexicana **NMX-X-56-1982** (Gas L. P. Encendedores portátiles).

Qué pruebas se aplicaron

Entre los puntos a evaluar destacan:

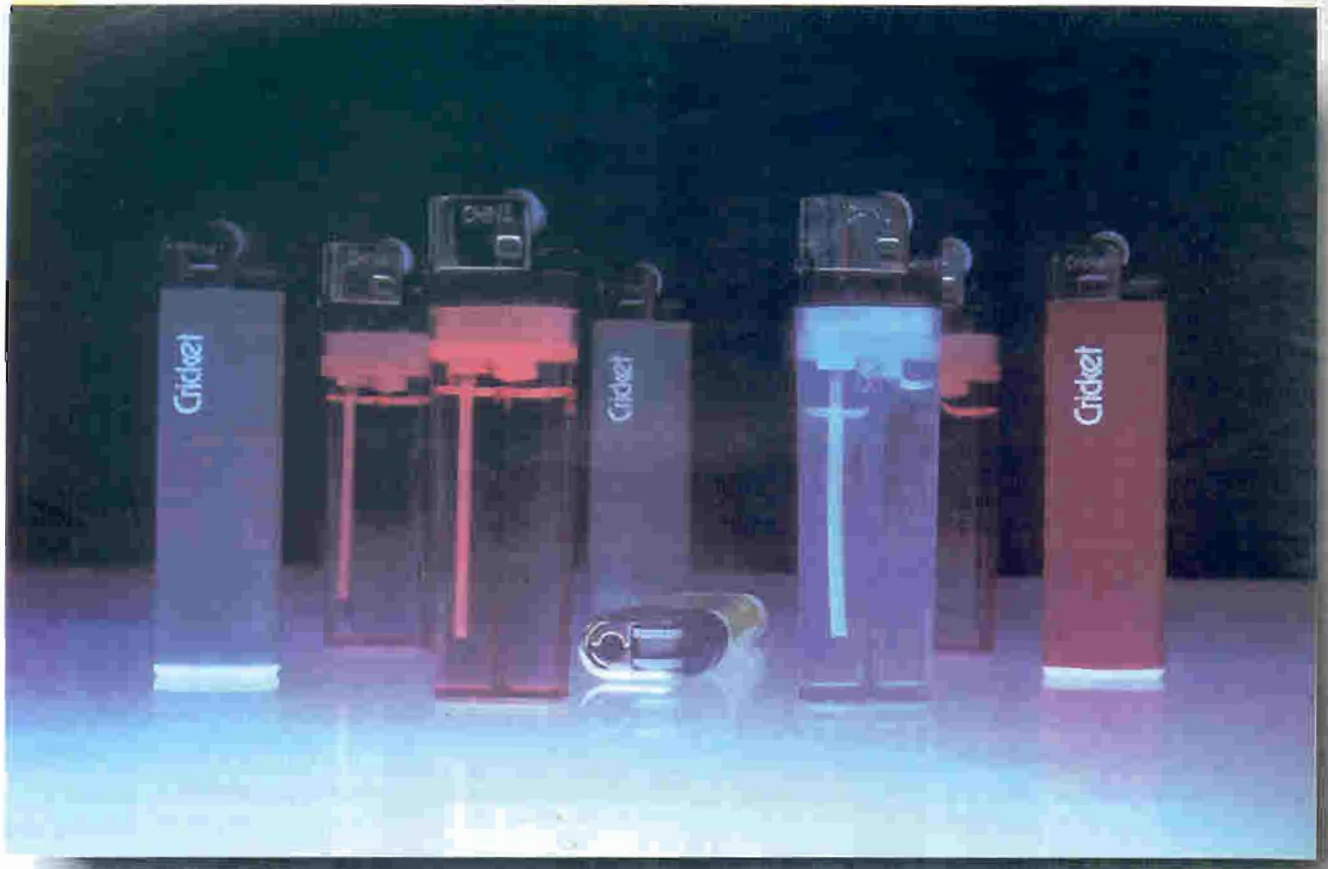
Información al consumidor: se verificó que los encendedores tuvieran grabados en forma clara y permanente los siguientes datos como mínimo: marca y símbolo del fabricante, leyenda «Hecho en México» o del país de origen, y sello NOM.

También se observó que el empaque presentara: nombre o razón social del fabricante, dirección del fabricante, marca, instrucciones de uso, leyenda «Hecho en México» o, en su caso, nombre y domicilio del importador.

Resistencia a la caída: consistió en dejar caer el encendedor en cinco ocasiones, en diferente posición y completamente cargado de gas, desde una altura de un metro sobre una superficie de concreto. Posteriormente se introdujo en un recipiente con agua y se comprobó que no existieran fugas.

Encendido normal: se llevó a cabo a una temperatura ambiente, verificando que no existieran corrientes de aire que afectaran la operación de encendido. Asimismo se graduó la altura de la flama a 25 mm ± 2.5 mm; en el caso de los encendedores sin regulador de flama se tomó como base a la que venía calibrado. Posteriormente se realizaron diez operaciones de encendido, manteniendo la flama durante cinco segundos, con intervalos de 30 segundos de descanso entre cada operación. Los encendedores sometidos a prueba debieron lograr por lo menos nueve encendidos de flama durante diez operaciones.

Vida útil: a cada encendedor se le graduó la altura de la flama a 25 mm ± 2.5 mm (a los que poseían regulador de flama); después se efectuaron 2 mil ciclos consecutivos de encendido con una sola carga de gas y piedra inicial.



Recomendaciones de compra y uso

Debido a la variedad de marcas de encendedores que se ofrecen en el mercado y a fin de que usted pueda seleccionar el producto más conveniente, le sugerimos que:

- Verifique que el nivel en el contenido de gas sea el correcto.
- Cerciórese de que el cuerpo del encendedor no presente golpes o cuarteaduras.
- Revise el buen funcionamiento del regulador de flama.
- No exponga el encendedor al sol por periodos prolongados.
- No lo mantenga cerca del fuego.

Posteriormente, el ciclo de encendido fue de dos segundos por 16 segundos de descanso: cada 100 encendidos se graduó nuevamente la altura de la flama.

Regulador de flama: se comprobó que el encendedor cumpliera con las siguientes graduaciones de flama: se observaron diez ciclos de encendido con una graduación de flama de 25 mm ± de altura: se verificaron diez ciclos de encendido con una altura de flama de 10 mm ± 2.5 mm.

Flama a un ángulo de 45°: el encendedor debe funcionar normalmente, sin presentar explosiones, al inclinarlo a un ángulo de 45° en cualquier dirección; se efectuaron cinco operaciones de encendido (a su máxima altura de flama), de cinco segundos cada una, con intervalos de 30 segundos entre cada operación.

Prueba hidrostática: se instaló en el pivote del recipiente de gas del encendedor un dispositivo capaz de inyectar presión hidráulica de 30 kgf; se inyecta agua a dicho recipiente a una presión de 10 kgf/cm² y se mantiene durante medio minuto, verificando que no existan fugas ni haya reventamiento o deformaciones por la presión aplicada.

Resistencia a la compresión: se le determinó su centro geométrico al encendedor en la cara que pudiera sufrir mayor deformación, así como a la placa inferior que sirve de soporte.

Los detalles y las evaluaciones obtenidas por cada marca se muestran en las siguientes tablas. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio, lo invitamos a visitar nuestras oficinas ubicadas en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, en el Distrito Federal. Si lo prefiere, puede llamarnos al 559-73-77 extensión 242, donde con gusto lo atenderemos.

Fuente: Coordinación de Investigaciones, PROFECO.

TABLA DE PONDERACIÓN

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR EN EL PRODUCTO	5
INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR EN EL EMPAQUE	5
PRUEBA DE RESISTENCIA A LA CAÍDA	5
PRUEBA DE ENCENDIDO NORMAL	5
PRUEBA DE FLAMA A UN ÁNGULO DE 45°	5
PRUEBA HIDROSTÁTICA	10
PRUEBA DE COMPRESIÓN	10
*PRUEBA DE VIDA ÚTIL	50
PRUEBA DEL REGULADOR DE FLAMA	5

**Para encendedores sin regulador de flama fue de 55 puntos.*

	Escala de 55 puntos	Escala de 50 puntos	Escala de 10 puntos	Escala de 5 puntos
★★★ EXCELENTE	55	50	10	5
★★ REGULAR	48	42	6	3
★ DEFICIENTE	40	35	4	1

NOTA: La información al consumidor se considera completa con 5 puntos e incompleta con 0 (cero) puntos.

MARCA	CRICKET CANCÚN	BIC	CRICKET	POPPEL	POPPEL	TAKARA	MINIBIC
PAÍS DE ORIGEN	Holanda	Francia/E. U	Francia	Holanda	Francia	China	Francia
INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR EN EL PRODUCTO	Completa	Completa	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta
INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR EN EL EMPAQUE	Completa	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta
PRUEBA DE RESISTENCIA A LA CAÍDA	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
PRUEBA DE ENCENDIDO NORMAL	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
PRUEBA DE FLAMA A UN ÁNGULO DE 45°	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★★★	★★★
PRUEBA HIDROSTÁTICA	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
PRUEBA DE COMPRESIÓN	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
PRUEBA DE VIDA ÚTIL	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★
PRUEBA DE REGULADOR DE FLAMA	N. A.	N. A.	N. A.	N. A.	N. A.	★	N. A.
PRECIO ($)	2.20	1.60	2.20	1.65	1.65	0.85	1.60
EVALUACIÓN GLOBAL	**100**	**95**	**90**	**90**	**88**	**86**	**83**

N. A. No aplica. *EXCELENTE* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

• MARCA	TOKAI SEÑORITO	TOKAI	TOKAI	TOKAI CON ETIQUETAS	KING LIGHTER	BUTANE LIGHTER	TIAN JIN
• PAÍS DE ORIGEN	México	México	México	No indica	Tailandia	No indica	China
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR EN EL PRODUCTO	Completa	Incompleta	Completa	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR EN EL EMPAQUE	Completa	Completa	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta
• PRUEBA DE RESISTENCIA A LA CAIDA	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
• PRUEBA DE ENCENDIDO NORMAL	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
• PRUEBA DE FLAMA A UN ANGULO DE 45°	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
• PRUEBA HIDROSTATICA	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
• PRUEBA DE COMPRESIÓN	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
• PRUEBA DE VIDA ÚTIL	★	★	★	★	★	★	★
• PRUEBA DE REGULADOR DE FLAMA	★	★	★	★	★	★	★
• PRECIO ($)	1.00	2.00	0.64	1.50	0.70	0.56	0.64
• EVALUACIÓN GLOBAL	81	76	76	71	71	71	71

• MARCA	KING CANCÚN	TOKAI MÁGICO	TOKAI MARLBORO	TINA	THE CITY STYLE	TORO	SIN MARCA
• PAÍS DE ORIGEN	Tailandia	No indica	No indica	China	China	China	China
• INFORMACION AL CONSUMIDOR EN EL PRODUCTO	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta
• INFORMACION AL CONSUMIDOR EN EL EMPAQUE	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Incompleta
• PRUEBA DE RESISTENCIA A LA CAIDA	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★★★	★
• PRUEBA DE ENCENDIDO NORMAL	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★★★	★★★
• PRUEBA DE FLAMA A UN ÁNGULO DE 45°	★★★	★★★	★★★	★	★★★	★★★	★★★
• PRUEBA HIDROSTÁTICA	★★★	★★★	★★★	★	★★★	★	★
• PRUEBA DE COMPRESIÓN	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
• PRUEBA DE VIDA ÚTIL	★	★	★	★★	★	★	★
• PRUEBA DE REGULADOR DE FLAMA	★	★	★	★	★	★	★
• PRECIO ($)	5.30	2.00	2.50	0.58	0.65	1.00	0.60
• EVALUACIÓN GLOBAL	71	71	71	68	67	65	61

Métodos para adelgazar

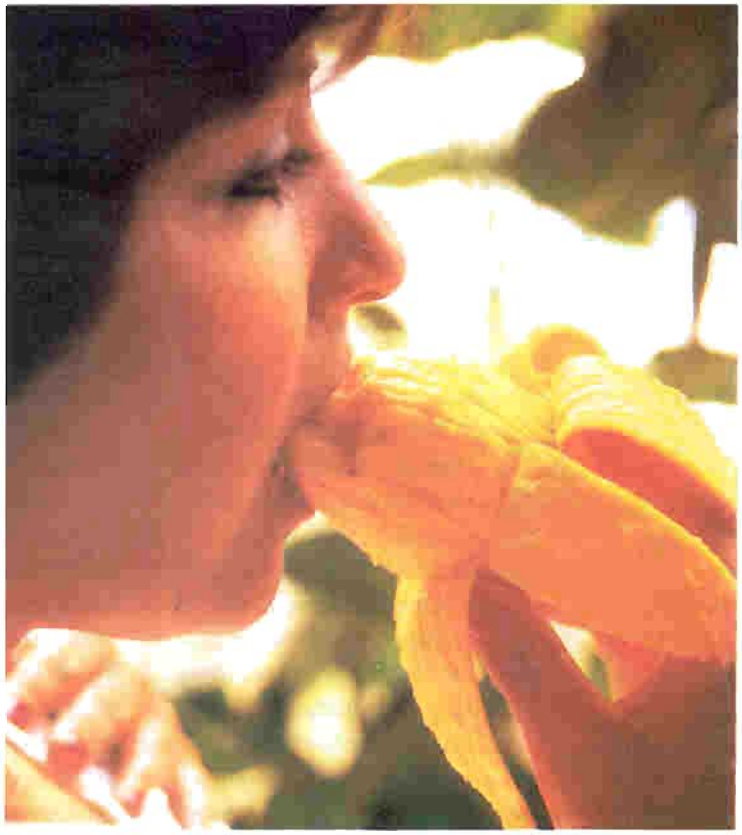
En virtud de que uno de los temas que con mayor frecuencia nos han solicitado nuestros amables lectores durante los últimos tres meses es sobre los «métodos para adelgazar», ampliamos aquí la información acerca de las principales dietas que se ofrecen al consumidor (véase **Revista del Consumidor** núm. 216, febrero de 1995).

Estudios realizados en nuestro país por el Instituto Nacional de la Nutrición y la Secretaría de Salud han revelado que alrededor del 33 por ciento de la población adolescente y adulta tiene algún grado de obesidad, convirtiendo esa «abundancia» en un problema de salud pública.

Hoy día, el negocio de los métodos para adelgazar es uno de los más «robustos» dentro del mundo del consumo porque muchas personas, deseosas de «lucir como modelo», se lanzan a la compra de productos «mágicos» -aquellos que prometen reducir de peso en tres días-, o bien, se someten a cualquier tipo de dieta sin control médico alguno, provocando en su organismo graves desequilibrios nutricionales y nerviosos, y el problema original no se resuelve pues no sólo es de apariencia física sino de salud.

Paralelamente «aumenta de peso» el comercio de productos como: estimulantes metabólicos, píldoras diuréticas, anfetaminas, compuestos hormonales, polvos y cocteles reductores, así como infinidad de comestibles *light* (ligeros).

Pero, ¿sabe usted lo que implica dejarse llevar por la publicidad de dichos productos sin consultar al médico y cuál es la verdadera «fórmula» para bajar esos kilitos de más? Póngase cómodo y comience a leer:



Un problema «de peso»

«La obesidad es el aumento de tejido adiposo que se acumula en el cuerpo en una proporción mayor a la normal -explica el doctor Jorge Barranco González, jefe de la Clínica de Obesidad del Instituto Nacional de la Nutrición «Dr. Salvador Zubirán»-, y ello sucede cuando una persona consume más energía de la que gasta. La obesidad es una enfermedad en sí misma, crónica y degenerativa».

Para determinar si un individuo tiene exceso de grasa o tejido adiposo, el especialista indica: «Existen diversos métodos epidemiológicos; uno muy sencillo consiste en establecer la masa corporal: se divide el peso de la persona entre lo que mide (su talla) y el número resultante se eleva al cuadrado; si la cantidad final se encuentra entre los números 18 y 25 significa que hay una proporción correcta de grasa, pero si el resultado es mayor de 25, entonces existe sobrepeso».

Por otro lado, si bien es cierto que nuestro organismo necesita del tejido graso para su buen funcionamiento, los excesos provocan que éste se acumule en diversas partes del cuerpo causando severos problemas.

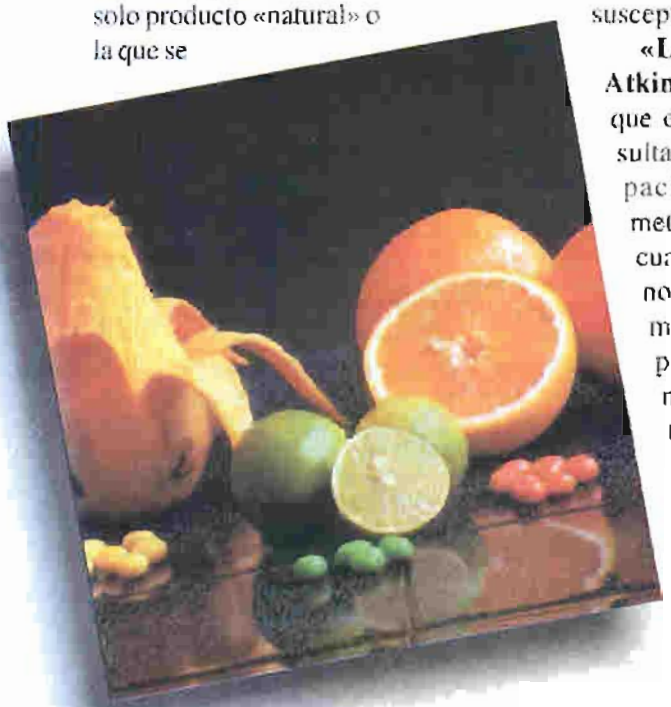
En los hombres, el lugar donde la grasa tiende a depositarse es el abdomen, mientras que en las mujeres suele concentrarse en la pelvis y las piernas.

Respecto a los problemas que conlleva el exceso de peso, el especialista en nutrición afirma: «En los niños, las alteraciones son fundamentalmente de tipo psicológico (porque los 'gorditos' generalmente son blanco de las burlas) y en las articulaciones de carga, como pies y piernas.

«Conforme aumenta la edad -continúa el doctor Barranco- se modifican las relaciones con otras personas, mucha gente se vuelve agresiva y se aísla a causa de la obesidad. Más adelante surgen alteraciones crónico-degenerativas: diabetes, hipertensión arterial, daños a nivel respiratorio y digestivo, etcétera».

Las dietas comerciales: pros y contras

La proliferación de dietas para adelgazar es innegable: aquellas que promueven «famosos» médicos, las que siguen grandes estrellas del espectáculo, a base de un solo producto «natural» o la que se rige por las fases de la luna, sin olvidar la de total abstinencia.



Dietas que surgen y resurgen en un intento por «ayudar» a todos aquellos que lo soliciten. Para conocerlas «a fondo», la doctora e investigadora en nutrición, Martha Kaufer Horwitz, nos describe algunas de las más «socorridas».

«La dieta de toronja». Quienes apoyan este tipo de dieta argumentan que esta fruta contribuye a «cortar» la grasa o a diluir más fácilmente los lípidos. Con base en ello aconsejan beber un jugo de toronja en cada comida, empezando con uno en ayunas. También se recomienda acompañar el jugo con cantidades ilimitadas de carne, pescado y huevos, y porciones restringidas de hidratos de carbono, sin especificar preferencia por los simples (azúcares) o los complejos (almidones). En esencia se trata de una dieta hiperproteínica y baja en hidratos de carbono que probablemente puede producir pérdida de peso, pero en ella no juega un papel relevante la toronja. Sin embargo, uno de los mayores riesgos de este régimen es que puede aumentar la concentración de colesterol en personas susceptibles.

«La dieta del doctor Atkins». Bajo la hipótesis de que el exceso de peso es resultado de una supuesta incapacidad del cuerpo para metabolizar de manera adecuada los hidratos de carbono, recomienda un consumo ilimitado de lípidos y proteínas y restringe de manera severa la ingestión de hidratos de carbono. Este tipo de dieta tiene serios efectos secundarios, que van desde la fatiga hasta la arritmia cardiaca, pasando por las náuseas y el agotamiento de la reserva de calcio.

Según sus promotores, este régimen se debe seguir durante dos semanas, pero debido a la restricción de los hidratos de carbono la dieta resulta ser muy desequilibrada y no sólo evita que la persona pierda peso sino incluso puede provocar que gane más.

Una de sus variaciones es la «Dieta de Angélica María».

«Dieta de arroz y frutas». Es rica en hidratos de carbono y muy baja en proteínas y sodio, por lo que llega a producir una disminución en la presión arterial. Este régimen alimenticio aparentemente da como resultado una sensación de saciedad durante el día y la consecuente pérdida de peso. Pero a causa de sus excesos y deficiencias en algunos nutrimentos se ha podido corroborar que después de algún tiempo ocasiona problemas óseos y disminución en el ritmo cardiaco.

«Dieta a base de plátanos». Consiste en ingerir seis plátanos y tres vasos de leche al día: por principio de cuentas esta dieta es desequilibrada, pues se basa sólo en dos alimentos, por lo que un determinado tiempo se requerirán suplementos para «equilibrar» los faltantes. Es probable que en un primer momento se disminuya de peso debido a la mínima cantidad de calorías que se consumen al día. Sin embargo, la salud de quien se somete a la misma se ve dañada a causa de los mínimos nutrimentos que está consumiendo. Además de resultar monótona, en cuanto se suspende y se retoman los hábitos alimenticios tradicionales, la persona recupera el peso perdido.

«Dieta del doctor Stillman». Se trata de una dieta alta en hidratos de carbono y baja en proteínas, con prohibición expresa de consumir carne, pescado, aves y lácteos. Según el autor, si la dieta se sigue al pie de la letra se puede perder peso en zonas localizadas. Ello resulta falso pues se sabe que los depósitos de tejido adiposo anormales disminuyen de tamaño pero no en si-

tios específicos. Por otro lado, dicha dieta también cae en el desequilibrio.

«Dieta a base de fibra». Estriba en agregar media taza de salvado de trigo a la dieta para bajar de peso. Una variante es aquella en la que dicha fibra se ingiere en forma de comprimidos.

Este régimen se basa en las propiedades hidrofílicas de ciertas fibras, las cuales distienden el tracto gastrointestinal y pueden producir una sensación de saciedad. Además, como la fibra acelera el tránsito a través del intestino, se argumenta que la eficacia de absorción es menor, pues el alimento pasa menos tiempo en contacto con la superficie del intestino delgado. Sin embargo, aún faltan estudios que apoyen lo anterior y por tanto no hay evidencia de que añadir fibra a la dieta habitual pueda prevenir o curar la obesidad.

Entre los efectos secundarios de este tipo de dieta se encuentran la disminución en la absorción de minerales y posiblemente de vitaminas, además de que si no se acompaña de una cantidad significativa de líquidos, la fibra puede ocasionar problemas de estreñimiento. Así que si bien es cierto que la fibra tiene gran valor dentro de la alimentación, no mantiene relación alguna con las dietas de reducción de peso.

«Dietas vegetarianas». Dada la enorme aceptación de los vegetales dentro de la alimentación, muchas dietas se han desarrollado en torno a ellos. Sin embargo, los buenos resultados de una dieta a base de verduras sólo se obtendrán cuando el contenido energético sea menor al que la persona requiere, es decir, que incluya una gran variedad de alimentos cuidando sólo las raciones requeridas por cada persona. Como en toda dieta que pueda ayudar a un individuo a reducir de peso, se requiere disminuir el consumo de calorías, por lo tanto debe estar muy bien planeada, y ser variada y adecuada para la persona.

«Dieta de la luna». Sin duda es uno de los sistemas reductivos más «socorridos» y populares, aunque quizás también uno de los que se sostiene con menos argumentos. La «clave» de esta dieta es llevarla a cabo en un solo día, al inicio de una determinada fase de la luna (generalmente luna llena), y se basa en un hecho que nadie discute: que la luna tiene influencia sobre las mareas, pero sin ninguna lógica o prueba se extiende esa influencia a un misterioso poder que hará que la luna logre la ansiada pérdida de peso.

«Dieta a base de ayuno». Basada en el mito de que «comer engorda», este régimen consiste en beber agua como único alimento. En algunas variaciones permite los jugos de frutas, lo cual ya no sería ayuno en el sentido estricto de la palabra. Sin embargo, algunos de estos ayunos están revestidos de conceptos mágicos o de supersticiones (como en el caso de la ya mencionada dieta de la luna).

El ayuno total es un método radical y sin vigilancia médica puede ser peligroso, porque se ha demostrado que produce aumento en el nivel de ácido úrico en el organismo, pérdida de nutrimentos, mareos y otros efectos negativos sobre las funciones hepáticas y renales. Y lo peor de todo es la frustración de la persona que se somete a este método, pues los kilitos que haya perdido con tanto sacrificio generalmente los recupera al continuar con los hábitos alimenticios desordenados que son el origen de su obesidad.

Otras dietas. Algunas de las que han proliferado en los últimos tiempos son las que eliminan por completo ciertos alimentos como el pan, los dulces y el alcohol, mientras que los demás comestibles, con algunas restricciones de cantidad, están permitidos. Para complementarla se incluyen complejos vitamínicos (de venta en farmacias) y alguna pastilla de misterioso contenido. Las personas que se someten a un régimen alimenticio con tales características saben que hay razones poderosas para poner en duda su efectividad. Por un lado, las pastillas no son otra cosa que psicofármacos que pueden crear adicción y disminuir la memoria. No se conocen aún las consecuencias que acarrea su uso durante tiempo prolongado. Desde luego, estos productos son totalmente incompatibles con el alcohol, los antidepresivos y los antihistamínicos que se prescriben para combatir alergias.

En cuanto al régimen alimenticio en sí, es evidente que no se trata de una dieta de control de calorías, aspecto imprescindible para disminuir de peso. Lo que realmente se hace es inhibir el apetito por medio de las pastillas.

Tan pronto como se deja de practicar y se vuelve a la alimentación habitual, en el 90 por ciento de los casos se vuelve a recuperar el peso original.

Complementos. Entre los métodos para adelgazar no podía faltar la promoción de cientos de productos que se comercializan en farmacias y tiendas naturistas. En este caso, se trata de preparaciones clasificadas como «alimentos *light*» destinados a bajar de peso, los cuales, por mucho que su publicidad lo remarque, no son reductores. Lo

que pueden hacer es regular el apetito y, en muchos casos, utilizarse como complementos para personas que necesitan comer más. Para que este tipo de productos tenga una función de adelgazante debe de combinarse o mezclarse con otros alimentos, y éstos, a su vez, controlarse en cantidad.

Viviendo en el error

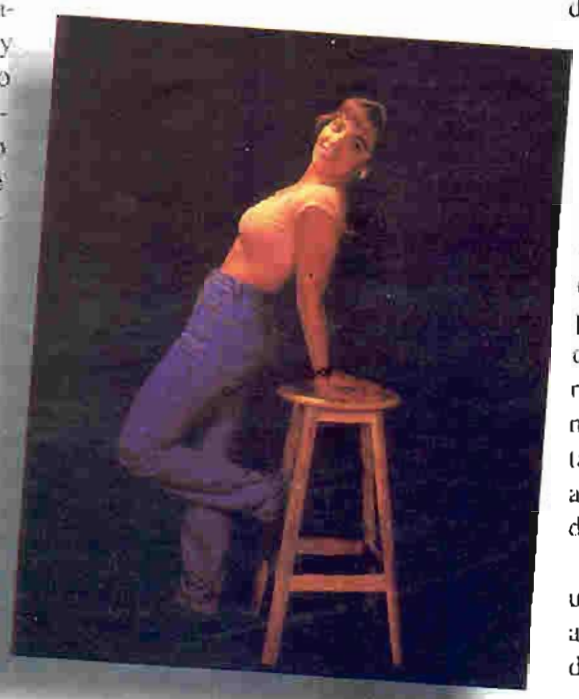
La doctora Kaufer nos explica por qué la mayoría de las dietas no cumple su cometido al 100 por ciento: «El principal problema es que son demasiado rígidas, por ejemplo, aquellas que son a base de un solo producto resultan costosas, no varían la alimentación y rompen con muchos de los principios básicos de una buena nutrición que proporcione al individuo una vida más sana, que es lo que realmente se debe buscar en un régimen alimenticio, con la finalidad de que la persona poco a poco se integre a una alimentación 'normal' sin volver a subir de peso.

«En lo que respecta a las clínicas de reducción de peso -continúa la investigadora en nutrición-, debe elegirse aquella que incluya un programa integral para el tratamiento de la obesidad, es decir, que se base en una dieta alimenticia variada, equilibrada (en calidad y cantidad) y que no cause daño al individuo, sin restringir alimentos de ningún grupo, sino buscando el equilibrio para que el consumo de energía sea menor al gasto que se realiza en el tipo de actividad que se desempeña. No se deben usar fármacos para inhibir el apetito, y cada dieta debe apegarse a las condiciones específicas de la persona, con la posibilidad de extenderse a su familia. Además tiene que contar con un programa de ejercicio moderado y sostenible, así como un programa de apoyo de grupo que le ayude a compartir sus experiencias con otras personas que tengan el mismo problema: sólo entonces el sistema será benéfico para que la persona realmente logre perder peso definitivamente.

«Por otro lado -prosigue la doctora Kaufer-, tanto los productos como los programas que prometen reducir de 2 a 3 kilos en una semana son poco confiables, porque la 'aparente' pérdida de peso no es de tejido adiposo sino generalmente de agua.

«Para que los lectores tengan una idea aproximada de lo que en realidad implica bajar de peso diremos que para que una persona reduzca medio kilo de grasa en una semana necesita disminuir 3 mil 500 kilocalorías. Si esta cantidad se divide en una semana, ello implicaría bajar 500 kilocalorías al día. Si se considera que un adulto tiene que consumir entre mil 800 y 2 mil 500 kilocalorías diarias, disminuir esas 500 a su consumo diario sería mucho, y eso apenas si llegaría a restar medio kilo de peso en una semana».

Al respecto, el doctor Jorge Barranco menciona: «El problema con las dietas para bajar de peso es que no están encaminadas para tratar la obesidad: lo que ofrecen es un descenso de peso momentáneo, que casi nadie va a mantener. Una dieta para perder kilos nunca será la solución a la obesidad porque la misma fue adquirida durante un largo periodo de la vida, de ahí en adelante se deben modificar paulatinamente los hábitos alimenticios y el estilo de vida para no dañar más al organismo. Muchas personas caen en lo que se conoce como 'el yo-yo', es decir, constantemente bajan y suben de peso pero no se mantienen, y ello a la larga trae graves consecuencias mientras el tejido adiposo sigue acumulándose.



Cómo debe ser una dieta para bajar de peso

En virtud de que la mayoría de las dietas que se promueve comercialmente tiende a ir más hacia el aspecto estético que al de tratamiento de la obesidad como una enfermedad crónica, vale la pena tomar en cuenta los consejos de los especialistas:

El doctor Barranco explica: «Cuando se padece obesidad es conveniente buscar ayuda y orientación para aprender a comer por el resto de la vida, es decir, habituarse a nuevos patrones de consumo de alimentos. Para ello lo indicado es acudir a un médico que tenga experiencia en nutrición, quien se encargará de hacer una historia clínica y exámenes de laboratorio que permitan apoyar su diagnóstico para de esta manera diseñar un programa de alimentación, tanto para el paciente como para su familia, pues se sabe que dentro del núcleo familiar hay varias personas con el mismo problema debido a los patrones de alimentación que prevalecen en el hogar, aunque cabe recordar que la obesidad puede ser multifactorial.

«Hasta el momento no existe una dieta idónea pues un sistema alimentario debe plantearse considerando aspectos como el nivel

¿Todos los alimentos son recomendables?

Sin duda hay infinidad de alimentos a nuestro alcance, por lo que sería interminable establecer uno a uno cuáles nos pueden ayudar a conservar el peso ideal, por eso a continuación le presentamos una lista de los de mayor consumo habitual:

Cereales

Tortilla de maíz	■
Arroz	■
Pasta para sopa	■
Bolillo con migajón	❑
Bolillo sin migajón	○
Pan de caja refinado	❑
Pan integral	■
Hojuelas de avena	■
Cereal de salvado de trigo	■
Tapioca	■
Maíz palomero inflado (palomitas sin mantequilla)	■
Bollo para hamburguesas	❑
Medias noches	❑
Pan árabe	■
Harina de arroz	■
Harina de trigo refinada	○
Harina de trigo integral	■
Maicena	○
Harina de maíz	○
Masa de nixtamal	■
Galletas Marías	❑
Galletas de animalitos	❑
Galletas saladas	❑
Galletas habaneras	■
Galletas para sopa	○
Palitos salados	❑
Hojuelas de maíz azucaradas	○
Arroz inflado	○
Elotes (sin mantequilla o mayonesa	■
Camote	■
Papa cocida	■
Tamal	❑
Pan dulce	❑
Churros	●
Donas fritas	●
Tortillas de harina de trigo	○
Bisquet	❑
Panqué	❑
Pasteles	❑
Hot cakes	❑
Crepas de verduras	○
Crepas dulces	❑
Galletas sencillas	❑
Galletas con chispas de chocolate	❑
Galletas de trigo	■
Galletas con malvavisco	●
Galletas de centeno	■
Galletas de coco y nuez	❑
Galletas de avena y pasitas	○
Galletas sandwich (rellenas)	●
Pay de frutas	❑
Pastelillos brownies con nuez	●

Leguminosas

Alubias	■
Alverjón	■
Frijoles	■
Garbanzos	■
Habas	■
Lentejas	■
Soya	■

Grasas

Aceite de ajonjolí	○
Aceite de algodón	○
Aceite de cártamo	○
Aceite de coco	◆
Aceite de maíz	○
Aceite de oliva	○
Aceite de soya	○
Manteca de cerdo	◆
Margarina	○
Mantequilla con sal	◆
Mayonesa	◆

Leche y productos lácteos

Crema	◆
Leche entera de vaca	○
Leche descremada	■
Queso americano	❑
Queso añejo	❑
Queso cottage	○
Queso crema	●
Queso chihuahua	❑
Queso doble crema	●
Queso fresco	○
Queso gruyere	❑
Queso manchego	❑
Queso oaxaca	❑
Queso roquefort	❑
Yogurt	■
Queso frescos en general	■
Quesos maduros en general	❑

Pescados y mariscos

Pescados en general	■
Mariscos en general	❑

Carne y huevo

Aves	○
Carne de cerdo grasosa	◆
Carne de cordero grasosa	●
Carnitas, tocino, chorizo	◆
Cerdo	●
Cordero magra	❑
Clara de huevo	○
Chicharrón	◆
Embutidos de cerdo	◆
Huevo entero	❑
Jamones y carnes curadas	❑
Pancita	◆
Paté de hígado	◆
Piel de aves	◆
Pollo, carne blanca sin piel	○
Pollo, carne oscura con piel	●
Queso de puerco	◆
Res magra	❑
Res grasosa	●
Riñón	●
Ternera magra	❑
Ternera grasosa	●
Vísceras	◆
Sesos	◆
Yema de huevo	●

Bebidas

Alcohol	◆
Café	❑
Té	○
Aguas de frutas	■

Frutas y verduras

Todas	■

■ Muy recomendable
○ Recomendable
❑ Recomendable si se consume ocasionalmente
● Muy poco recomendable
◆ No recomendable

Fuente: Unidad de Nutrición, Dirección General de Servicios Educativos, PROFECO.

socioeconómico, porque debe ser factible para la persona mantener ese régimen por largo tiempo».

La doctora Martha Kaufer, por su parte, señala: «Cualquier tipo de dieta que se siga con fines de reducción de peso debe tener ciertas características: básicamente las mismas de la alimentación normal, con la única variante de ser baja en calorías.

«Sin duda -prosigue la especialista-, una dieta para bajar de peso debe ser hipoenergética (baja en energía) para consumir menos energía de la que se gasta.

«Bajo este principio es fundamental una dieta variada (que incluya a todos los grupos de alimentos), completa (con los nutrimentos necesarios para el individuo), adecuada a las necesidades de cada persona (edad, estatura y complexión), e inocua (que no cause daño a la salud), y para que la misma pueda ser sostenible debe apegarse a los hábitos alimenticios del individuo, es decir, que vaya de acuerdo con la variedad de comestibles que estén a su alcance.

«Por otro lado -continúa la doctora Kaufer-, hay que tener en mente que todos los alimentos proporcionan energía, cuyo exceso provoca la obesidad, sin embargo, nuestro cuerpo necesita cada nutrimento para llevar a cabo sus funciones. Lo importante es disminuir la ingesta de aquellos alimentos que contengan mucha grasa o lípidos, como el aceite de coco, la mayonesa, la carne de cerdo, o las vísceras. Hablando en números podemos decir que un gramo de hidratos de carbono proporciona 4 kilocalorías, un kilogramo de proteína también aporta 4 kilocalorías, pero un gramo de grasa ¡proporciona 9!».

También es conveniente combinar y variar las técnicas culinarias para que ayuden a balancear los alimentos sin necesidad de recurrir a tanta grasa o aceite, ase los comestibles en vez de freírlos, combine cereales con tubérculos, lo que le proporcionará proteínas sin consumir tanta carne, en fin, busque formas de hacer más sana su comida e igual de atractiva.

Además tenga presente:

- Los hidratos de carbono son los responsables de producir la sensación de saciedad (satisfacción del hambre) y no engordan, como mucha gente cree, por ello es preferible incluir cereales y leguminosas como plato principal en las comidas diarias.

- Coma pescado y pollo sin piel en vez de carne roja.

- Prefiera los quesos frescos en vez de los maduros.

- Aderece sus alimentos con limón, vinagre u orégano, en vez de aceite; si no puede prescindir de este último, elija los aceites vegetales como el de olivo o de cártamo... pero tampoco abuse.

Algunas sugerencias más

Como habrá podido constatar, amigo consumidor, la obesidad tiene solución siempre y cuando el método cumpla con ciertos requisitos; sobre el particular los especialistas recomiendan:

- Siempre verifique que el especialista al que decida acudir tenga certificación (reconocimientos o diplomas) en el campo de la nutrición.

- Asegúrese de que la dieta no incluya medicamentos: píldoras, pastillas, inyecciones, jarabes u otro fármaco sin etiqueta de patente.

- Exija que le expliquen claramente en qué se fundamenta el sistema reductivo y cuál será su desarrollo. No olvide que un buen tratamiento de la obesidad debe ser integral: dieta alimenticia personalizada, ejercicio y apoyo psicológico.

Finalmente, recuerde que la obesidad es una enfermedad que requiere de tratamiento por un largo periodo, no se deje atrapar por dietas o establecimientos que realmente no le ayudarán a bajar de peso pero sí de «pesos».

Busque la ayuda de un especialista, en el sector salud existen opciones de atención como el Instituto Nacional de la Nutrición. No lo dude ni un momento y cuide su salud: es lo más valioso que tenemos.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Instituto Nacional de la Nutrición.
-Investigaciones de la doctora Martha Kaufer H.
-Cuadernos de Nutrición.

Lo que todos disfrutan,

lo disfruta con todos.

El café: sus características sorbo a sorbo

¿Cuánto conoce usted acerca del café? Seguramente sabe que es una bebida cuyo nombre deriva de su color y de su aroma dulce y penetrante, como de tierra mojada, que estimula nuestras papilas gustativas y nos deleita con su delicioso sabor; el café ha sido fiel acompañante de escritores, músicos, pintores, y de toda clase de gente como usted o yo. Pero, ¿sabe de dónde proviene esta bebida?, ¿cuál de sus componentes provoca que no podamos dejar de beberla?, ¿en qué estriba el «secreto» para preparar una humeante y deliciosa taza de café? o ¿cuánto se consume en nuestro país?

Para empezar le diremos que en México este sabroso producto constituye la principal fuente de divisas del sector agropecuario y ocupa el tercer lugar dentro de la actividad económica nacional.

A nivel mundial nuestro país tiene el cuarto sitio como nación productora, después de Brasil, Colombia e Indonesia.

Paradójicamente, aquí sólo llegamos a consumir alrededor de 2 kilogramos de café por persona ¡al año!, cifra desconcertante toda vez que se trata de una cantidad entre 6 y 8 veces menor al consumo que realizan los habitantes de países desarrollados en Europa, de los Estados Unidos, e incluso de países latinoamericanos como Colombia.

Ahora, si gusta del café, sírvase una tacita, y entre sorbo y sorbo continúe leyendo:

Una historia estimulante

Mucho se ha hablado y escrito en torno al origen del café. Una de las historias más difundidas, y quizás conocidas, cuenta que por el año 1440 vivía en la ciudad de Arabia un pastor de nombre Kaldi, que cuidaba un rebaño de cabras. Una mañana, el pastor descubrió a su rebaño bailando junto a un arbusto de hojas brillantes y cerezas rojas, y dedujo que éstas eran las causantes de la extraña conducta de los ani-

males. Cuando, vencido por la curiosidad, probó aquel fruto, no tardó mucho en ponerse a danzar con ellas.

Poco tiempo después, un monje que vivía en un monasterio cercano caminaba por el lugar cuando vio a Kaldi y a sus cabras bailando junto al arbusto, por lo que también supuso que era ese fruto lo que provocaba tal comportamiento. Pero entonces al monje se le ocurrió experimentar con las cerezas rojas, así que optó por ponerlas a secar y posteriormente las hirvió. La bebida resultante le produjo un efecto tan grato que corrió a divulgar su descubrimiento.

Se cuenta que poco después, ni el monje ni sus compañeros se quedaban dormidos durante las oraciones, y fue de esta manera como el consumo del café se extendió a lo largo y ancho de Arabia, y de ahí a todo el mundo. Lo que nunca se supo fue si Kaldi y sus cabras cayeron muertos de cansancio por los efectos producidos por la cafeína o si aprendieron a controlar su hábito.

En lo que se refiere al nombre, éste proviene de una alteración de la palabra turca *Kahvech*, que a su vez deriva del vocablo *kahwa*, utilizado por los árabes para designar al vino. Los diversos pueblos del mundo adoptaron el vocablo turco para designar a la bebida: *cafe* en francés, *coffee* en inglés, *kafee* en

alemán, *caffee* en italiano, *kaffeá* en griego y *kaffee* en sueco y danés.

El encanto del café

Sin duda, las gratas sensaciones que produce el café tienen una explicación: la cafeína.

La cafeína es un alcaloide, sustancia cristalina, sin aroma y con un sabor ligeramente amargo, que se encuentra en las hojas del té, en la semilla del cacao, en el grano del café y en otras plantas.

La cafeína es responsable de que el café actúe en el organismo como un sicoestimulante: disminuye la somnolencia y la sensación de fatiga, tiende a producir bienestar y euforia, facilita el trabajo mental y muscular, calma ciertos tipos de dolor de cabeza, y también se dice que disminuye el riesgo coronario del corazón y produce vasodilatación, facilitando la circulación sanguínea.

Sin embargo, cuando la cafeína se ingiere en grandes cantidades puede causar ansiedad, insomnio, cefalea, arritmias, vómito y confusión mental. En sujetos sometidos a fuerte tensión nerviosa, la cafeína en dosis altas provoca aumento de la presión arterial; en mujeres embarazadas se han comprobado algunos efectos teratogénicos (anomalías en el organismo).

Los embarazos mal logrados, las malformaciones congénitas y el bajo peso al nacer también se han asociado al consumo de cafeína, aunque no hay nada concluyente en torno a tales efectos. De cualquier modo, por lo general se recomienda a las mujeres encintas que moderen la ingestión de esta sustancia.

En los atletas, la cafeína acelera el ritmo cardíaco, mientras que en aquellos individuos con problemas de acidez puede causar serias lesiones en el tracto digestivo.

Desde luego, muchas de estas reacciones dependen de la cantidad ingerida y de la tolerancia que posee cada persona. Se dice que la dosis tolerable

de cafeína en el organismo es de alrededor de **125 miligramos**, por lo que consumir **40, 60 u 80 miligramos** de este alcaloide (lo que en promedio tiene **una taza de café instantáneo fuerte**) no rebasa ese límite ni causa trastornos fisiológicos. Una persona no acostumbrada a la cafeína puede llegar a beber de dos a tres tazas de café sin padecer efectos negativos, especialmente si acompaña el café con leche o alimentos.

Además se calcula que el organismo metaboliza la cafeína en seis horas aproximadamente.

El consumo excesivo de cafeína en un adulto sano (**más de 600 miligramos al día: el equivalente a cinco o seis tazas de café cargado**) puede provocar ansiedad, inquietud, retraso del sueño o sobresaltos frecuentes mientras se duerme, diarrea, dolor de cabeza o palpitaciones en el corazón.

Para que usted conozca la cantidad de cafeína que consume le diremos que una taza de café instantáneo contiene cerca de 74 miligramos de esta sustancia (en un intervalo de 39 a 168 miligramos), y una taza de café percolado posee en promedio 83 miligramos (en un intervalo de 64 a 124 miligramos).

Una tacita de café express puede incluir el doble de cafeína que la del percolado, pero si se bebe poco a poco y junto con los alimentos es difícil que cause daño.

Por otro lado, el contenido de cafeína de una taza de té, una barra de chocolate y 300 miligramos de una bebida carbonatada de cola (refresco) es de 27, 20 y 31.7 miligramos, respectivamente.

El «secreto» de un buen café

Para disfrutar de un buen café es fundamental conocer la calidad de los granos, lo cual determinará su sabor y su aroma. La preparación del café no es solamente el acto de combinar agua caliente con café molido. El verdadero secreto de esta operación ha producido numerosas variaciones de consumo en diferentes países.

Lo esencial a la hora de preparar esta humeante bebida es:

- Calcular con exactitud las proporciones de café y agua para que el café no quede muy cargado ni muy diluido.

- La temperatura y la calidad del agua; existe un grado óptimo de extracción de los componentes solubles del café para obtener un mejor sabor. Si la temperatura del agua es baja no se extrae la cantidad idónea de solubles; por el contrario, si el café se calienta durante un periodo demasiado largo, algunos componentes amargos pueden echar a perder la bebida.

- Finalmente, también es muy importante el tipo de café que utilice (tostado y molido, o instantáneo).

Amigo consumidor, el café es una bebida cuyo sabor y olor están indisolublemente ligados a la calidez del desayuno, al placer de «cerrar con broche de oro» una buena comida o cena, a la compañía y amena charla de un amigo, la pareja o la familia, y para muchos de nosotros es agradable compañero durante la jornada de trabajo.

En México se producen excelentes variedades de café, razón suficiente para disfrutar de esta riquísima bebida con mayor frecuencia, ¿no cree usted?

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Consejo Mexicano del Café.
-Asociación Nacional de Productores de Café.
-Cuadernos de Nutrición vol. 13, mayo-junio de 1990

¡Para preparar delicias aromáticas!

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para que su café siempre esté delicioso:

- Asegúrese de que el grano molido esté fresco.
- El agua debe estar hirviendo al momento de pasar por la capa de granos.
- Una vez disuelto el café en el agua la mezcla no debe volver a hervir.
- Nunca utilice el mismo café molido para hacer más de una preparación.
- Se recomienda emplear de 16 a 18 litros de agua por cada kilogramo de café. Es decir, unos 60 gramos de café por cada litro de agua.
- Guarde el café dentro de un frasco cerrado e introdúzcalo al congelador para que conserve su aroma y su sabor.
- El café americano se prepara con café molido mediano; los cafés turco y express quedan mejor con café molido fino.

Enseguida ponemos a su consideración algunas recetas que puede poner en práctica para deleitarse con el delicioso sabor del café:

Café Káiser
(1 ración)

Ingredientes
-3/4 de taza de café caliente endulzado al gusto
-1/4 de taza de leche
- 1 yema de huevo

Preparación:
* Los tres ingredientes se mezclan en la licuadora y se sirve.

Helado de café

Ingredientes
-helado de vainilla
-café instantáneo
-brandy

Preparación:
* Se sirven una o dos bolas de helado por persona.
* Se espolvorea 1/4 de cucharadita de café instantáneo sobre el helado.
* Finalmente se vacía un chorrito de brandy.

Café Brulot
(1 ración)

Ingredientes
-1 taza de café caliente endulzado al gusto
-2 ó 3 cucharaditas de brandy
-1 cucharada de crema chantilly

Preparación:
* Se mezcla el brandy con el café.
* Encima se vierte la crema y se sirve.

Espumoso de café
(1 ración)

Ingredientes
- de taza de café frío, preparado y endulzado al gusto
- 1 bola grande de helado de vainilla
- de taza de licor de café

Preparación:
* Los tres ingredientes se mezclan en la licuadora.
* Se sirve en vasos largos, con popote.

Gelatina de café

Ingredientes
- 2 sobres de gelatina sin sabor
-1/2 taza de agua
-3 tazas de café caliente endulzado al gusto
-rompope al gusto

Preparación:
* La gelatina se mezcla con el agua, se dejan pasar cinco minutos y se revuelve con el café hasta que se disuelva.
* Esta mezcla se vacía en un molde cuadrado o rectangular y se introduce al refrigerador.
* Una vez cuajada, la gelatina se parte en cubos, se sirve en copas y se baña con el rompope.

Fuente: Cuadernos de Nutrición vol. 13, núm. 3.

Los males del corazón

Del corazón sale todo;
es un arpa soberbia
que despide toda clase de sonidos;
desde el horrendo estrépito de las
cavernas infernales hasta la más
delicada armonía de las regiones
celestiales.

Balmes

Además de las llamadas «dolencias del corazón», como las que dejan los malos amores, el fallecimiento de un ser querido o un recuerdo desagradable, y que con el tiempo se «curan», hay otras que sí pueden tener un desenlace fatal, y por lo tanto requieren de una atención especial: **las enfermedades del corazón**.

En nuestro país, este tipo de padecimientos constituye actualmente la **primera causa de muerte**, seguida de los tumores malignos y los accidentes.

Sin embargo, contrario a lo que se cree, la mayor parte de los casos **puede prevenirse**, pues se ha comprobado que cualquiera de las enfermedades que atañen al corazón se relacionan directamente con nuestro estilo de vida.

El corazón y la ateroesclerosis

Si bien es cierto que los grandes avances científicos y tecnológicos en general han contribuido a elevar los niveles de bienestar, contradictoriamente muchas enfermedades no han disminuido y el acelerado estilo de vida parece haber desencadenado padecimientos por demás mortales, como es el caso de los del corazón.

«Los males del corazón más frecuentes -explica el cardiólogo Rafael Chávez Rodríguez, jefe del Departamento de Epidemiología y Estadística del Instituto Nacional de Cardiología de la Secretaría de Salud- son la ateroesclerosis, la fiebre reumática, la hipertensión arterial y las cardiopatías congénitas.

«De ellas, la más común, tanto a nivel nacional como mundial, es la ateroesclerosis, término que se deriva del griego *atero* (pasta viscosa) y *oma* (tumor), pues la enfermedad se caracteriza por tumores internos que se forman en la arteria, crecen y obstruyen la circulación».

«En el desarrollo de la ateroesclerosis influyen varios factores de riesgo -menciona el cardiólogo Luis Molina, jefe de la Clínica de Marcapasos y Arritmias del Hospital General de México-, que básicamente son de dos tipos: los que podemos evitar o modificar, como los hábitos de alimentación, el

tabaquismo y la falta de actividad física; y los inevitables, que se vinculan directamente con la herencia».

Un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala con respecto a los hábitos alimenticios: «existen presiones sociales y económicas para que los países en vías de desarrollo cambien sus dietas por la que predomina en las sociedades prósperas» (como sucede en el caso de nuestro país). Es por eso que se tiende a adoptar dietas que contienen más productos de origen animal, grasas y azúcares, provocando así concentraciones altas de colesterol (grasa) en la sangre, lo que causa en gran medida el desarrollo de la ateroesclerosis.

Otro factor de riesgo determinante es el consumo de tabaco, ampliamente identificado como una sustancia que predispone al desarrollo de la hipertensión arterial.

La obesidad también trae consigo concentraciones elevadas de colesterol sanguíneo, lo cual desencadena la hipertensión arterial.

La vida sedentaria, característica de las grandes ciudades, y la ausencia de hábitos de esparcimiento que incluyan el ejercicio físico, son otras causas de problemas cardiovasculares.

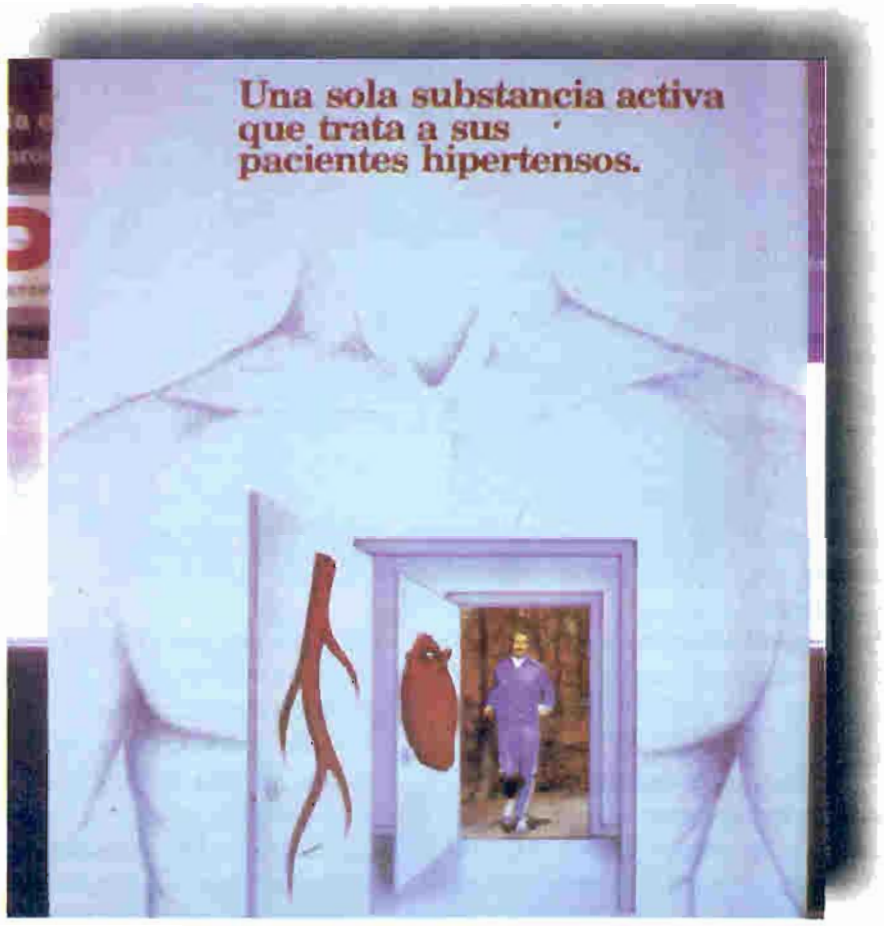
Otros factores que contribuyen en la aparición de las enfermedades del corazón son el estrés, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, la presión arterial alta y la diabetes.

«El problema con muchos de estos factores de riesgo -indica el doctor Molina- es que **no dan señales de existencia**, como la presión arterial alta, que es asintomática. Por ello es importante medirse la presión periódicamente para verificar si manifiesta alteraciones».

«Por otro lado -insiste el doctor Chávez, del Instituto Nacional de Cardiología-, la ateroesclerosis comienza en la juventud (e incluso durante la infancia), con una evolución de 30 a 40 años (tiempo de incubación), por lo que en la mayoría de los casos surge en la plenitud de la vida, cuando ya no hay mucho qué hacer. De ahí la insistencia de que se disminuyan o abatan los factores de riesgo que pueden ser modificables».

La muerte de un tejido

La ateroesclerosis puede ocasionar un infarto al corazón. Un infarto es la muerte de un tejido; los médicos insisten en que se tenga presente que el corazón es un músculo hueco que se encuentra «coronado» por arterias (pequeños vasos que condu-



cen la sangre desde el corazón hacia todas las demás zonas del organismo), y cuando alguna de ellas se encuentra obstruida, el proceso de irrigación se detiene, afectando diversas partes del cuerpo.

Los síntomas de un infarto agudo son dolor opresivo en el pecho y el brazo izquierdo, malestar general, sudoración fría, profusa y perlada, también pueden presentarse náuseas y mareos.

Según explican los especialistas, si una persona que ha sufrido un infarto no recibe atención inmediata, el problema se agrava y hay menos posibilidades de que se salve.

Se ha constatado que durante la media hora posterior al infarto, un 50 por ciento de los pacientes muere.

Los sitios especializados en la atención de padecimientos del corazón se encuentran en el Centro Nacional de Especialidades «La Raza», el Hospital «20 de Noviembre» y el Instituto Nacional de Cardiología de la Secretaría de Salud.

Para evitar los males del corazón

-Hay que poner especial cuidado en la alimentación, todo está en saber comer, no hay alimentos prohibidos ni mágicos o recetas milagrosas. Lo mejor es **moderarse en el consumo de alimentos de origen animal, en particular los ricos en colesterol** como el huevo, carnes muy grasosas, sesos, chicharrón, hígado y otras vísceras, así como derivados cárnicos o lácteos: quesos, embutidos, crema y mantequilla.

- **Preferir el consumo de pescados asados y carne de aves**, como el pollo sin pellejo.

- **Consumir cereales integrales** (nixtamal y derivados o pan integral).

- **Incluir** en la alimentación semillas maduras de **leguminosas** (frijol, garbanzo, lenteja, haba, etcétera).

- En la preparación de alimentos se recomienda cocinar con **aceites de maíz, girasol, cártamo o soya**.

- Incrementar el **consumo de frutas y verduras**.

- **Moderar la ingestión de azúcar y sobre todo sal**.

- Hay que **disminuir gradualmente** hasta casi evitar: manteca, grasa animal en leche entera, quesos, mantequilla, crema, carne grasosa (como la molida), salchichas, jamón, tocino y otros embutidos, yema de huevo en hamburguesas, capeados y otras recetas de cocina: mariscos, caviar, huevas, hígado graso, aceite vegetal reciclado (usado varias veces), y chocolate, entre otros.

- Tratar de **sustituir los comestibles mencionados por:** leche descremada, quesos no cremosos, yogurt de leche descremada, aceites vegetales, fruta oleaginosa y margarina.

- Hay que **hacer ejercicio** por lo menos tres veces a la semana. Evite ejercitarse sólo los fines de semana, cada 15 días o cada mes de manera extenuante. **El ejercicio debe ser constante y gradual**, es decir, comenzar poco a poco e ir aumentando de la misma forma el tiempo y la intensidad.

- Hay que **controlar el peso**. En caso de tener sobrepeso es necesario acudir a un médico especialista para que atienda el problema.

- Hay que **evitar el consumo de tabaco** y el **exceso de bebidas alcohólicas**.

- Tratar de no caer en el estrés constante.

- Si padece alguna enfermedad que incida negativamente en el corazón, como la diabetes o la hipertensión arterial, es conveniente mantenerse bajo estricto control médico.

- Es aconsejable **someterse a un examen médico general por lo menos una vez al año**, sobre todo si en la familia hay antecedentes de padecimientos cardiacos.

Por el bien de su corazón y el de usted mismo, cuide su salud.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuente: Instituto Nacional de Cardiología, SS.

Lo que la Cruz Roja hace por nosotros

Una de las instituciones de asistencia privada más importantes que existen en nuestro país es la Cruz Roja Mexicana, la cual desde hace 86 años se ha caracterizado por brindar sus servicios de atención de emergencias, sin fines lucrativos y con profunda vocación humanitaria.

¿Cómo nos ayuda?

Entre el personal que labora en la Cruz Roja Mexicana sobresalen los **técnicos en urgencias médicas** -paramédicos- y los **socorristas**, quienes se trasladan en más de **mil 800 ambulancias** en todo el territorio, proporcionando al año un promedio de **8 millones de servicios de urgencias** en la república.

«Cabe mencionar que cada delegación de la Cruz Roja en el país crece a la par de las comunidades y localidades donde se establece -nos explica Ricardo Velázquez Sánchez, director general nacional de la Cruz Roja Mexicana-, porque es la misma comunidad la que mantiene y brinda su apoyo a la institución.

«Hay lugares que sólo tienen un puesto de socorro para la atención de urgencias, mientras que otros sitios, como el Distrito Federal, Guadalajara, Monterrey, Puebla y Querétaro, poseen hospitales que, gracias a la participación de la comunidad, desarrollan una amplia gama de actividades».

Por otra parte, la Cruz Roja Mexicana cuenta con un Comité Nacional de Desastres, el cual atiende anualmente 70 operativos de desastre en todo el país, distribuyendo entre la población afectada poco más de 15 mil toneladas de víveres, ropa y medicamentos en promedio.

Asimismo, desde hace tres años está en marcha el «Programa de Captación de Órganos y Tejidos», el cual opera bajo la supervisión del Registro Nacional de Trasplantes.

De igual forma, la Cruz Roja Mexicana tiene 22 centros de captación de sangre que reciben las donaciones del vital líquido para satisfacer la demanda de los hospitales y de todas aquellas personas que necesitan una transfusión.

Vale la pena aclarar que la Cruz Roja Mexicana está formada por 21 comités que a nivel na-

cional agrupan a más de 350 mil voluntarios; algunos de estos comités son: Juventud, Damas, Capacitación, Socorrismo, Desastres, Médicos, Veteranos y Captación de fondos, entre otros.

Asimismo hay un «Programa Nacional de Rehabilitación» que ha logrado reintegrar a la vida productiva a más de **6 mil personas con alguna discapacidad física del aparato locomotor o auditivo**; actualmente este programa funciona en varios estados de la república.

Sus instalaciones

La Cruz Roja Mexicana posee **387 filiales** en México, las cuales están clasificadas en delegaciones, subdelegaciones y puestos de socorro; además cuenta con **84 escuelas de socorrismo, 29 escuelas estatales y 48 locales de técnicos en urgencias médicas,**

13 escuelas de enfermería a nivel técnico profesional, **24 centros de capacitación para auxiliares de enfermería y 22 centros de donación altruista de sangre**.

Además tiene un Centro Nacional de Capacitación y Adiestramiento (Cencad) en la ciudad de Toluca, estado de México, donde se imparten cursos de primeros auxilios; seguridad e higiene industrial; prevención y combate de incendios; protección civil; y administración de recursos humanos.

De igual manera se ha instalado un campamento juvenil denominado «Alfonso Priani» en el km. 19.5 al norponiente de la ciudad de México, al cual usted puede asistir o enviar a sus hijos para capacitarse en el conocimiento, cuidado y preservación de la naturaleza.

Finalmente, si desea enlistarse como voluntario de la Cruz Roja, diríjase a la delegación de su localidad para obtener información sobre las diferentes actividades y programas que allí se desarrollan.

Otra forma de cooperar es en las colectas que se realizan por medio de los sorteos, como el «Raspadito», o bien, a través de donaciones específicas, herencias o legados, así como eventos especiales.

Recuerde que la Cruz Roja le atenderá en cualquiera de sus delegaciones establecidas en diferentes puntos del territorio nacional; en el Distrito Federal, el teléfono de emergencia es el 557-57-57.

El número telefónico para obtener más información es el 395-11-11 (en el que también puede solicitar apoyo psicológico), y el sistema de telefonía celular que se enlaza directamente marcando *111.

Ma. de los Ángeles Trujillo

Fuente: Dirección General Nacional de la Cruz Roja Mexicana.

Toda Cruz tiene su historia

Oficialmente, la Cruz Roja Mexicana se fundó por Decreto Presidencial el 21 de febrero de 1910, y en él se reconocía la existencia de esta institución como auxiliar del Servicio Sanitario del Ejército Mexicano.

Su nacimiento coincidió con la Revolución Mexicana y esta guerra interna le imprimió un sello muy particular: el servicio de ambulancias. De ahí proviene su tradición, pues la Cruz Roja Mexicana es una de las contadas instituciones nacionales que tiene un servicio de hospitales y otro de ambulancias.

El organismo inició sus actividades en nuestro país bajo el nombre de Asociación Mexicana de la Cruz Roja. La primera delegación que se fundó en el interior fue en Aguascalientes, en 1911; le siguió Orizaba, en 1914; y en 1918 Puebla y San Luis Potosí.

En 1940 se llevó a cabo la primera Convención Nacional de la Asociación Mexicana de la Cruz Roja, en la que participaron 20 delegaciones.

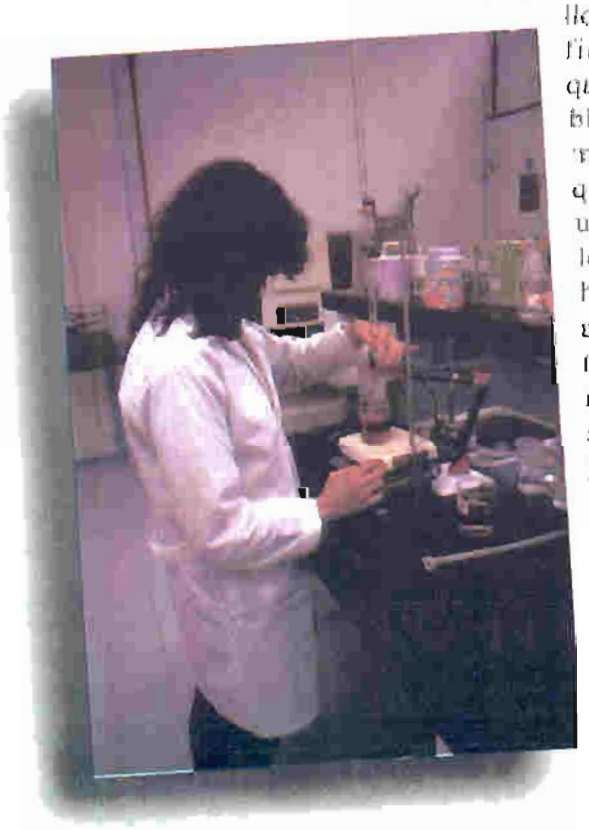
En el ámbito internacional, nuestra sociedad nacional fue reconocida por el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) el 3 de enero de 1912 y reconocida por la Federación Internacional de Sociedades de Cruz Roja y de la Media Luna Roja el 5 de octubre de 1923.

Fuente: Dirección General Nacional de la Cruz Roja Mexicana.

Conacyt: en favor del consumidor

En nuestro país, científicos y tecnólogos mexicanos trabajan día tras día con un solo propósito: ofrecernos el resultado de sus investigaciones, traducido en útiles y valiosas innovaciones en productos de consumo generalizado y aplicadas en la prestación de numerosos servicios que hoy todos utilizamos.

En nuestra sección *La ciencia y usted* nos hemos propuesto dar cuenta de aquellos desarrollos científicos y tecnológicos que repercuten favorablemente en el consumo, y hoy queremos que conozca mejor a una institución que a lo largo de los años se ha consolidado como una verdadera promotora de múltiples beneficios para los consumidores: el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt).



Los quehaceres del Consejo

Los actuales objetivos del Consejo en el terreno científico son: mejorar y ampliar la formación de recursos humanos para desarrollar y aplicar la ciencia y la tecnología; vincular la actividad científica del país con las corrientes mundiales del conocimiento, buscando la comprensión de la realidad y los problemas nacionales en las diferentes áreas del conocimiento. En el ámbito tecnológico se ha propuesto elevar la capacidad tecnológica para satisfacer las demandas de la población; asegurar la participación de productores y gobierno en el desarrollo tecnológico; y apoyar con tecnología moderna y adecuada a las condiciones del país, la prestación eficiente de los servicios sociales, tales como salud, educación, vivienda, así como la protección del ambiente.

Las metas descritas se cumplen mediante estas acciones:

- Elaboración de programas de investigación científica y tecnológica relacionados con los objetivos nacionales de desarrollo económico y social, procurando la participación de instituciones gubernamentales, de educación superior y usuarios de la investigación.

- Fomento y apoyo a investigaciones básicas (tecnológicas y aplicadas), promoviendo convenios con instituciones gubernamentales, académicas y centros de investigación.

- Canalización de recursos otorgados por el Estado u otras fuentes a la investigación. Apoyo a la creación de nuevas instituciones de investigación, así como a la formación de empresas que empleen tecnologías nacionales para la producción de bienes y servicios.

Cabe apuntar que una de las actividades en las que el Conacyt participa cons-

Génesis del Conacyt

Los orígenes del Conacyt se remontan al año de 1935, cuando el entonces presidente Lázaro Cárdenas creó el Consejo Nacional de Educación Superior y de la Investigación Científica, el cual funcionó hasta 1938. En 1942 nació la Comisión Impulsora y Coordinadora de la Investigación Científica, y ocho años más tarde, en 1950, se fundó el Instituto Nacional de Investigación Científica, antecedente directo del Conacyt, reformado en 1961.

Corría el año de 1970 cuando el Instituto Nacional de la Investigación Científica, en un estudio titulado *Política Nacional y Programa en Ciencia y Tecnología*, propuso la creación del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt), institución que lo sustituiría y ampliaría sus funciones.

Fue en diciembre de ese mismo año cuando el presidente en turno, Luis Echeverría, creó el Conacyt, designándolo organismo público descentralizado con personalidad jurídica y patrimonio propio, asesor del ejecutivo en la política nacional de ciencia y tecnología.

En sus 25 años de vida, el Conacyt ha pasado por importantes etapas que le han permitido consolidarse como institución encargada de llevar a cabo proyectos enfocados al desarrollo de la ciencia y la tecnología en nuestro país.

Un ejemplo de ello es la reestructuración del Consejo, que se inició en 1991, abarcando desde un reajuste en los recursos asignados a la administración y operación, hasta la redefinición de funciones, incluyendo cambio de domicilio y reducción de la superficie, entre otros.

En febrero de 1992, con las modificaciones que se le hicieron a la Ley Orgánica de la Administración Pública Federal, se le otorgó a la Secretaría de Educación Pública (SEP) la responsabilidad de las actividades en materia de ciencia y tecnología, implicando con ello que el Conacyt fuera sectorizado en esta dependencia.

Desde ese momento, los centros sectorizados por la SEP comenzaron a ser coordinados por el Consejo; se le transfirió la Secretaría Ejecutiva Nacional de Investigadores (SNI) y desapareció la Dirección General de la Investigación Científica y Superación Académica (DGICSA).

Estas modificaciones fortalecieron las funciones de la SEP como institución encargada de la política científica y tecnológica del gobierno federal, y del Conacyt como órgano ejecutor de ella, evitando contradicciones entre las diversas dependencias y permitiendo el avance hacia la consolidación del Sistema Nacional de Ciencia y Tecnología (Sincyt).

tantemente es el asesoramiento a la autoridad competente en la elaboración de especificaciones y normas de calidad para las materias primas, productos o manufacturas que se producen en México o deben importarse.

Asimismo, el Consejo es la institución más importante que opera el programa de becas de posgrado encaminadas a formar los cuadros de investigadores y tecnólogos que el país requiere, exigiendo que los becados se capaciten en instituciones nacionales o extranjeras que cuenten con programas de excelencia. También promueve el intercambio de profesores, investigadores y técnicos de otros países y organiza cursos o sistemas de actualización, especialización y obtención de conocimientos en ciencia y tecnología.

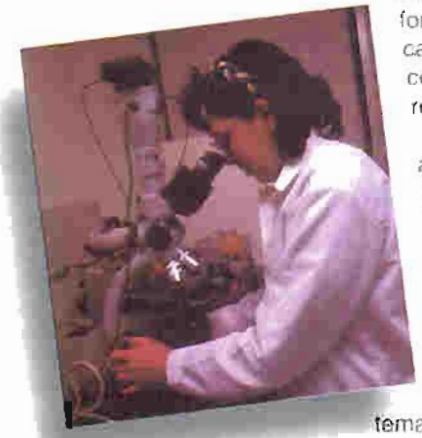
El Conacyt divulga su labor a través de las revistas *Ciencia y Desarrollo*, *Información Científica y Tecnológica* y *Tecnoindustria*, así como de los programas de televisión «Nuestro mundo hacia el fin del milenio» y «Ciencia y Sociedad».

Centros de excelencia

El sistema SEP-Conacyt está integrado por 27 instituciones de investigación científica y tecnológica que agrupan sus líneas de trabajo en tres áreas del conocimiento: nueve instituciones dedicadas a las ciencias exactas y naturales; nueve a las ciencias sociales y humanidades; siete al desarrollo tecnológico y dos a la prestación de servicios.

El objetivo de este sistema es elevar la capacidad técnica de los productores del país para atender y satisfacer las demandas de la población. La misión de cada ins-

Universum: un museo a la medida de todos



Universum, museo de las ciencias de la UNAM, es un espacio ideal para todos, sin importar nuestra edad, porque nos permite acercarnos a la ciencia y a la tecnología de forma lúdica. **Universum** se caracteriza por romper con la clásica prohibición de «No tocar», invitando, en cambio, a nuestras mentes curiosas y manos inquietas a ponerse en contacto con equipos interactivos que ejemplifican, en situaciones reales y cotidianas, la relación entre la ciencia y la tecnología.

Este museo abrió sus puertas al público el 12 de diciembre de 1992. Cuenta con un área de 23 mil metros cuadrados y se localiza en la Ciudad Universitaria, al sur del Distrito Federal, en las antiguas instalaciones sede del Conacyt. Cada mes recibe a alrededor de 100 mil personas y hasta el momento lo han recorrido un millón y medio de visitantes.

Universum está dividido en las siguientes salas: Matemáticas, Estructura de la materia, Energía, Química, Universo, Biología humana y salud, Agricultura y alimentación, Biodiversidad, Ecología, Conciencia de nuestra ciudad, Infraestructura de una nación y una Balsa en el tiempo.

Cabe destacar que cada mes el museo dedica sus distintas actividades, tales como cursos, talleres, conferencias, mesas redondas y exhibición de películas o videos, a un tema relacionado con la ciencia.

Este increíble museo cuenta con dos teatros infantiles donde se representan obras sobre ciencia y ecología; alberga además a la biblioteca «Manuel Sandoval Vallarta», cuyo acervo bibliográfico fue donado por el Conacyt en su mayor parte. Allí uno puede rentar videos educativos científicos por la cantidad de $ 2.00.

Universum ha organizado un diplomado en «Divulgación Científica» que en la actualidad atiende a 25 profesionales del mundo de la ciencia y la comunicación.

---

titución se basa en criterios de estricta excelencia científica.

A continuación describimos las actividades de algunos de los centros que se han destacado en la realización de investigación científica y tecnológica.

Centro de Investigación y Asistencia Tecnológica del Estado de Guanajuato (CIATEG). Sus líneas de trabajo son: asesoría tecnológica en ingeniería industrial, mercadotecnia y estadística, apoyo a la realización de mejoras e innovación en áreas de productividad, calidad, costos, tecnología de procesos y normalización.

Centro de Investigación y Asistencia en Tecnología y Diseño del Estado de Jalisco (CIATEJ). Su principal labor es generar y adaptar conocimientos, innovaciones y desarrollos tecnológicos para aplicarlos en el sector productivo, usando herramientas de la biotecnología, la ingeniería y la gestión tecnológica. Este centro diseñó y construyó, por ejemplo, dos máquinas deshuatadoras de tunas, y otra para desespinar y rebanar nopal.

Centro de Investigación en Química Aplicada (CIQA). Está ubicado en Saltillo, Coahuila, y sus actividades se encaminan a la ciencia y tecnología de polímeros. Entre sus proyectos figura el desarrollo de un laboratorio de servicio para la industria del plástico.

Centro de Ingeniería y Desarrollo Industrial (Cidesi). Localizado en Querétaro, promueve y apoya la modernización tecnológica en las áreas metalmecánica y metalúrgica. Destaca, por ejemplo, su proyecto ya terminado de un «Minitractor agrícola».

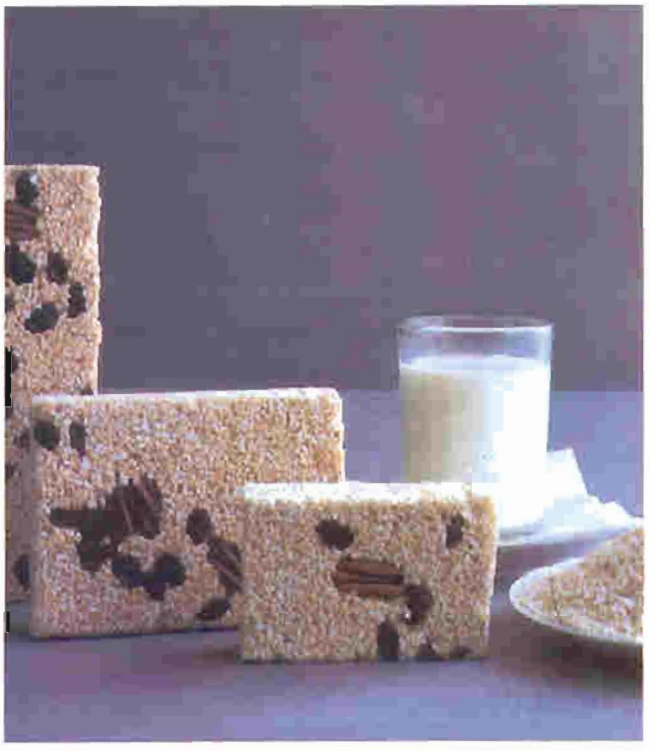
Centro de Investigación Científica y de Educación Superior de Ensenada (CICESE). Realiza investigaciones, brinda asesoría científica y tecnológica. Imparte un posgrado y apoya la creación de empresas de alta tecnología en los campos de geofísica, oceanografía física e instrumentación. La Incubadora de Empresas de Base Tecnológica (IEBT), cuya creación fue promovida por el CICESE con el apoyo de Nacional Financiera y Conacyt, sirve como enlace entre la parte científica y la capacidad tecnológica de la región.

Dulce G. Gutiérrez

Fuentes: -Conacyt
-Revista Ciencia y Desarrollo.
-Revista Tecnoindustria.

El amaranto: «alegría» de sabor y nutrición

¿Conoce las múltiples cualidades de la «alegría» o amaranto? Investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de la Nutrición y otros organismos, como la Universidad Autónoma de Chapingo, han demostrado que, si bien por lo general las semillas (tanto de cereales como de leguminosas) son bajas en **lisina** y **triptófano** (aminoácidos esenciales que constituyen a las proteínas y ayudan al crecimiento y desarrollo de los niños), **las semillas del amaranto contienen estos aminoácidos en cantidades mucho más altas.**



El amaranto es tan nutritivo que **el consumo de cualquier cereal combinado con «alegría» reúne todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo humano requiere**. Por ejemplo, si a un atole de masa de maíz se le añade harina de amaranto, se obtendrá un alimento altamente nutritivo.

El contenido proteínico del amaranto **es del 16 por ciento, muy superior al de cereales como trigo, arroz o maíz**, y aunque la soya llega a tener hasta un 40 por ciento de proteínas, las del amaranto son de mejor calidad nutricional.

Las hojas del amaranto, al igual que otras especies silvestres, como los quelites y los quintoniles, resultan altamente nutritivas en vitaminas y minerales como calcio, hierro y fósforo.

Las hojas pueden contener de 1.8 a 6.9 por ciento de proteínas, de 400 a 800 mg de calcio, de 50 a 80 mg de fósforo, y de 18 a 25 mg de hierro. Dichos minerales intervienen favorablemente en la formación de huesos, dientes y sangre, previniendo malformaciones y anemias, respectivamente.

A ello se debe que el **amaranto sea poseedor del doble de proteínas que el maíz y el arroz**, y más del 60 a 80 por ciento que el trigo.

Además, su proporción de lípidos, fibra cruda y cenizas también supera a las contenidas en los cereales. Por otro lado, del 50 al 80 por ciento del total de la planta de amaranto es comestible, y tan sólo las hojas contienen alrededor de 3.5 por ciento de proteínas y 5 gramos de lisina por cada 100 gramos de proteína.

Para que no se agote la «alegría»

No obstante que la mayoría de la población conoce el amaranto solamente en su presentación de «alegría», lo cierto es que hay infinidad de formas para aprovecharlo en la práctica culinaria cotidiana: de hecho, en el poblado de Tulyehualco, perteneciente a la delegación de Xochimilco en el Distrito Federal, esta semilla ya se comercializa como harina para la elaboración de atoles, tamales, galletas, panqués, pasteles, y diversos platillos más.

Y para que se alegre comiendo «alegría», a continuación le ofrecemos algunas recetas que esperamos sean de su agrado:

Granola de amaranto y avena

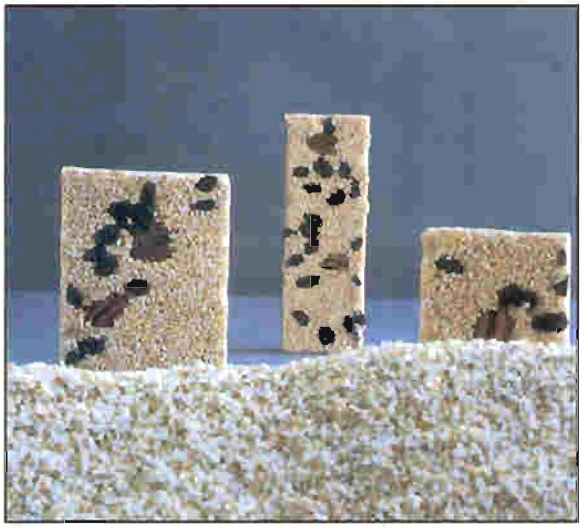
Ingredientes

-4 tazas de agua
-1 taza de avena
-1/2 taza de harina de amaranto
-1/2 taza de pasas
-1 cucharada de miel
-2 cucharadas de germen de trigo sin tostar
-1/4 de cucharadita de canela

Preparación:

* El agua se pone a hervir en una cacerola mediana.
* Enseguida se vierte y se revuelve allí la avena.
* Se agregan la harina de amaranto y las pasas.
* La mezcla se deja cocer de 10 a 15 minutos hasta que la avena esté suave.
* Luego se incorporan la miel, el germen de trigo, las semillas de ajonjolí y la canela.
* Sirva caliente, con leche (rinde cuatro porciones).

Dulce de alegría



Ingredientes

-1 kilo de amaranto reventado
-1/4 de kilo de miel de piloncillo o de abeja
-Unas gotas de limón

Preparación:

* La miel se calienta agregándole las gotas de limón.

Es muy importante que la miel tenga una consistencia media, pues si está demasiado fluida la alegría se desmorona, mientras que si queda espesa, el dulce se quiebra.

* Se mezcla el amaranto reventado con la miel: se revuelve perfectamente con una cuchara de madera para incorporar bien los ingredientes.
* La masa se coloca en un molde y se presiona con un rodillo para compactarla.
* Se deja enfriar y se cortan porciones al gusto.

El amaranto en el espacio

En febrero de 1985, en su afán por contribuir a mejorar la calidad de vida de la población consumidora, tal como hoy lo hace PROFECO, el extinto Instituto Nacional del Consumidor participó en un proyecto de experimentación que se efectuaría en el espacio. Dicho experimento consistió en estudiar la respuesta adaptativa de semillas en germinación ante la ingravidez.

Entre las semillas elegidas se encontraba el amaranto, dado su elevado porcentaje de germinación; y sucedió que siete días después, ¡la semilla de «alegría» nació en el espacio!

Ante ello se considera que el amaranto podría ser una de las primeras plantas seleccionadas para acompañar al hombre en su conquista del espacio. Sin embargo, y pese a los conocimientos que se tienen sobre sus propiedades, las especies existentes -cerca de 800-, así como los lugares de producción, y el consumo de amaranto se ha limitado al dulce (alegría).

Galletas de amaranto

Ingredientes

-1 taza de harina de trigo
-2 1/2 tazas de harina de amaranto
-1/4 de kilo de manteca vegetal
-1 taza de azúcar
- 2 huevos
-2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
-1 cucharadita de vainilla

Preparación:

* La manteca se bate hasta que se acreme.

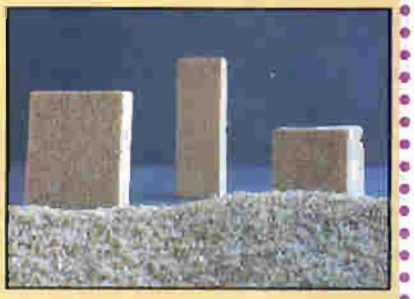
* Se agrega el azúcar, los huevos y la vainilla.

* Por separado se mezclan los ingredientes secos (harina de trigo, de amaranto y bicarbonato de sodio).

* Ambas mezclas se combinan hasta obtener una masa suave.

* La masa se lamina con un rodillo, se cortan las galletas y se colocan sobre una charola previamente engrasada.

* Se hornean a 185° C durante 10 minutos, hasta que estén doradas.



Los infortunios de la «alegría»

Para que tenga una idea de la importancia de esta semilla como alimento, le diremos que existen evidencias arqueológicas de su existencia en Europa, África, Asia, Australia y América, de donde se considera que es originaria porque los restos del cultivo de amaranto con mayor antigüedad descubiertos hasta el momento fueron hallados en Tehuacán, Puebla.

Ello demuestra que el cultivo de esta semilla en nuestro país fue de vital importancia. Se dice que era uno de los comestibles fundamentales del México prehispánico, después del maíz y el frijol, y aprovechado en más de 200 platillos diferentes, entre los que destacaban tamales, tortillas, sopas y las hojas de la planta como plato fuerte.

Además, el amaranto fue un elemento ritual dentro de las prácticas mágico-religiosas, en las que se empleaba para ahuyentar malos espíritus; en las ceremonias del culto se elaboraban ídolos de amaranto mezclado con sangre, mismos que posteriormente eran consumidos por la comunidad.

Es digno de mencionarse que las tribus que estaban bajo el dominio de Moctezuma II le enviaban al emperador cerca de 20 mil toneladas de este producto al año.

Durante la conquista, el amaranto casi desapareció por completo debido a que se le asoció con las ceremonias profanas y su cultivo fue prohibido por las autoridades religiosas.

No obstante en algunas zonas, sobre todo las montañosas, se siguió cultivando y gracias a ello logró sobrevivir. Actualmente, en la región central del país crecen diversas especies y variedades, destacando la producción de Morelos, Puebla, Tlaxcala, y los pueblos de Tulyehualco y San Gregorio en el D. F.

Consomé de tres amarantos

Ingredientes

- 3 cucharadas de amaranto tostado
- 1 manojo de hojas de amaranto picadas
- 4 tazas de agua hirviendo
-1 cucharada de salsa de soya
-2 cucharadas de amaranto reventado

Preparación:

* En un recipiente se vierte el agua hirviente sobre el amaranto tostado, se tapa y se deja reposar durante 10 minutos.

* Después de ese lapso se cuela el caldo y se vuelve a hervir.

* Luego se agregan las hojas.

* A continuación se retira del fuego, se añade la salsa de soya y se rocía encima el amaranto reventado.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuente: Instituto Nacional de la Nutrición.

¡Ahí viene la primavera!

Después de pasar varias semanas bajo las inclemencias del tiempo, el día 21 de este mes llegará la más bella de las estaciones del año: ¡la primavera!

Si por estas fechas (nos referimos al comienzo de la primavera) miras a tu alrededor, podrás darte cuenta de que todo es actividad y movimiento. El cielo se ve más brillante, el ambiente es agradable y la temperatura se vuelve más cálida. Las plantas de todos los lugares florecen, los campos se visten de verde y los jardines se cubren de hermosas y variadas flores.

Muchos capullos también se abren para dar vida a las mariposas, que saldrán a revolotear por los alrededores en una gran fiesta de colores, mientras que miles de insectos liban el néctar de las flores transportando por el aire el polen que dará vida a nuevas flores.

Pero el encanto que envuelve a la primavera, y que durará hasta el 21 de junio, también cautiva a los animales, quienes se reproducirán con mayor facilidad. ¿Qué te parece?

Así que aprovechando este regocijo general, disfruta de todos los días, que durante esta temporada son tan largos como las noches, debido a que el sol envía sus rayos a la Tierra en posición completamente vertical, y cuida el medio que te rodea, del cual tú formas parte.

No tires basura en la calle, no destruyas las plantas ni los árboles cortándolos o pisándolos; no mates animales pequeños, como pájaros o ardillas. En fin, procura convivir armónicamente con la naturaleza.

En esta temporada nuestro calendario también tiene diversas festividades, como el aniversario de la «Batalla de Puebla», el natalicio de don Benito Juárez, y celebraciones como el «Día de la madre», el «Día del maestro», la «Semana Santa», y un festejo muy especial dedicado a ti: ¡el «Día del niño»!

Como ves, la primavera nos depara cosas fabulosas, ¡disfrútalas y recuerda que es mejor dar afecto que comprarlo! (por aquello de las festividades).

Ma. Guadalupe Cruz

¡Mucho ojo!

Un aventurero valiente

Gatico-Gatico es la historia de un gatito muy pequeño, pero valiente y aventurero. En un mundo de gigantes superinflados, el animalito sufre a causa de su tamaño: un enorme perro bonachón lo confunde con un ratón, unos niños lo toman por juguete, y cosas por el estilo. Así que, cansado de tal situación, decide buscar un lugar ideal para él... y cuando lo encuentra... ¿Qué crees que pasó? Entérate leyendo este texto de un escritor cubano.

***Gatico-Gatico*, de Severo Sarduy; CNCA/CIDCLI, México, 1994.**

Te invitamos a un cumpleaños

Para los pequeños que aún no saben leer muy bien, ***El cumpleaños de Mifi*** es un estupendo cuento que por su sencillez de trazos y colores vivos, así como por su texto breve será muy atractivo para los niños.

Mifi es una coneja a la que Dick Bruna, su autor, ha hecho famosa. En este pequeño cuento nos relata el día de su cumpleaños.

***El cumpleaños de Mifi*, de Dick Bruna; España Juventud, 1991.**

El niño que quería volar

¿Alguna vez has sentido el deseo de volar? Entonces te invitamos a que leas el cuento del niño que quería volar, para que descubras cómo lo logró. Al ver volar a un pájaro, un niño siente un deseo enorme de hacer lo mismo y se pregunta cómo podrá aprender y quién le ayudará. Nuestro pequeño personaje indaga en libros, pregunta a personas y a animales, hasta que descubre por qué todos somos diferentes y cuál es la manera en que sí puede lograr su deseo.

***El niño que quería volar*, de Fabio Pierini; España, Susaeta, 1991, Colec. Duende.**

Descubre un secreto

Sin duda, todos alguna vez hemos guardado un secreto que a nadie queremos contar: **Gorco**, el personaje del cuento que te sugerimos a continuación, tiene el suyo y es muy especial: lo guarda como un tesoro. **Gorco** es muy cuidadoso con los detalles para que nada lo delate, y ello le quita el sueño. Tal vez tú tengas un secreto como éste, ¿quieres saber cuál es? Lee:

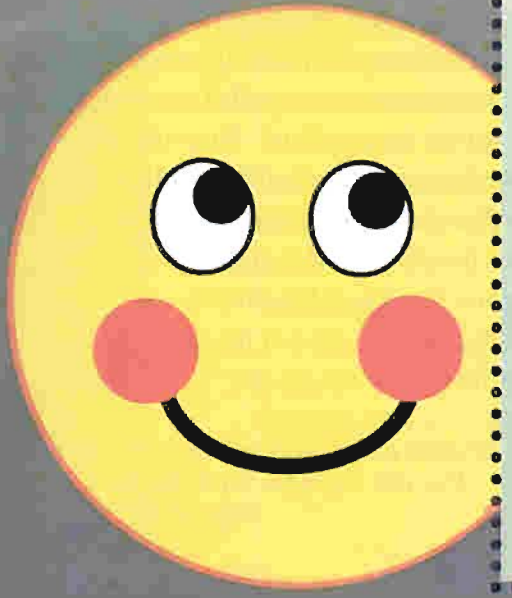
***El secreto de Gorco*, de Ricardo Chávez Castañeda; CNCA/Ediciones Corunda, México, 1994.**

¿Qué es más delgado?

Es muy posible que tú también ignores que la película que forma las pompas de jabón es una de las cosas más delgadas que pueden apreciarse a simple vista. Los objetos que generalmente sirven de punto de comparación para expresar la delgadez o la finura resultan demasiado burdos si se equiparan con dicha película.

«Fino como un pelo» o «delgado como el papel de un cigarro» son expresiones que representan un espesor enorme comparado con el de la pared de una pompa de jabón, la cual es 5 mil veces más delgada que un pelo y que un papel de cigarrillo. Un cabello humano aumentado 200 veces tiene cerca de un centímetro de espesor, mientras que la sección de la película que forma una pompa de jabón, con semejante aumento, sigue siendo invisible.

Para poder ver esta sección como una línea delgada es necesario un aumento de ¡40 mil veces!, con el cual un pelo tendrá más de 2 metros de grueso, ¿cómo la ves?



¿Cómo bebemos?

¿Podrías decirme por qué cuando queremos beber acercamos el vaso o la cuchara que contiene el líquido a nuestros labios y **absorbemos** su contenido?, ¿por qué tiende el líquido a entrar a nuestra boca?, ¿qué es lo que lo arrastra? ¿No sabes?... bueno, no importa, nosotros te lo explicaremos: al beber ampliamos nuestra capacidad torácica y con ello enrarecemos el aire que tenemos en la boca. Al ocurrir esto, **la presión del aire exterior** hace que el líquido tienda a ocupar el espacio en que la presión es menor y, por consiguiente, entre en nuestra boca.

En resumen, no bebemos únicamente con la boca, sino **también con los pulmones**, ya que el ensanchamiento de los pulmones es la causa de que el líquido penetre en nuestra boca.

Fuente: Física Recreativa, Y. Perelman, Editorial Mir, Moscú.

Experimento

Los paraguas chismosos

Los satélites emiten ondas en dirección a la Tierra, las cuales son captadas por enormes antenas parabólicas. Para que comprendas mejor cómo funcionan éstas, vamos a hacer el siguiente experimento:

Material necesario

- -Dos paraguas
- -Dos palos o bastones de un metro
- -Cinta adhesiva
- -Un despertador pequeño (de pilas o de cuerda)

Procedimiento:

Clava los dos palos en el suelo, a 7 metros uno del otro. Con una cinta adhesiva fija a ellos el mango de los paraguas, de modo que los lados interiores de éstos queden frente a frente. Amarra el despertador a uno de los mangos, a 15 cm del fondo del paraguas. Corre hacia el otro paraguas y pon la oreja: a unos 15 cm del fondo podrás escuchar con toda nitidez el tictac del reloj despertador, pero si te mueves dejarás de escucharlo.

Explicación científica

La reflexión del sonido y la forma casi parabólica de los paraguas es lo que origina este fenómeno.

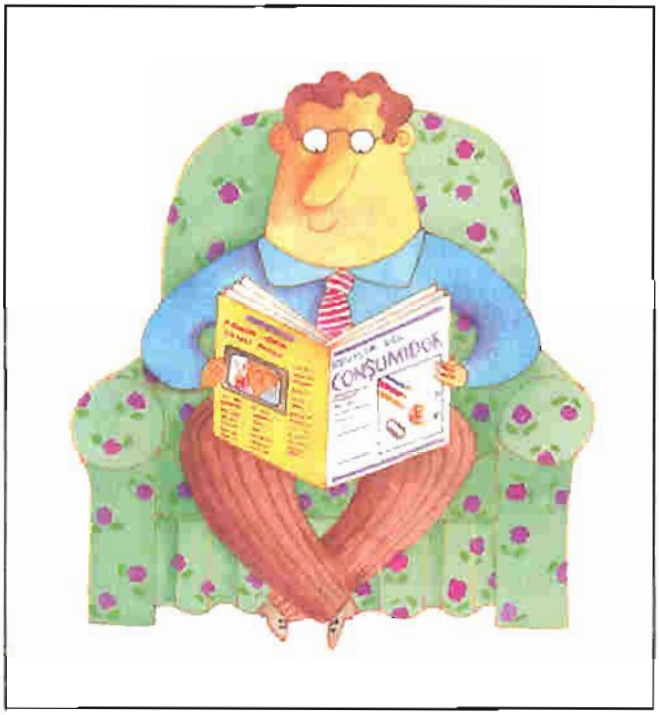
El despertador emite ondas sonoras en todas direcciones. Una gran parte de esas ondas choca contra el paraguas, el cual, debido a su forma, las refleja paralelamente a su eje (el mango).

Después las ondas sonoras llegan al segundo paraguas, y como éste también tiene forma parabólica, las envía a un punto focal. Es precisamente en este punto donde se oye el tictac y solamente ahí. Las antenas parabólicas que reciben los mensajes de los satélites funcionan bajo el mismo principio, pero éstas reflejan ondas electromagnéticas, no ondas sonoras.

Como ya comprobaste que sí se puede disfrutar de una conversación en voz baja mediante este sistema, invita a uno de tus amigos colocándose cada uno en el punto focal de su paraguas.

Fuente: Más experimentos, por el profesor Cientifix y su adjunto Bernard Larroque. Comacyt/Alhambra. México, 1990.

Va información para Jalisco



Revista del Consumidor:

Desearía saber si ustedes me pueden enviar lo siguiente:

1. 12 números de la **Revista del Consumidor** (de octubre de 1994 a septiembre de 1995).

2. Reportajes (en fotocopia) que aborden los temas de: televisores, estufas, refrigeradores, lavadoras, seguros médicos, gimnasios, colchones, servicios telefónicos y teléfonos portátiles.

De no ser posible me gustaría que me informaran si en Guadalajara hay alguna biblioteca u otro lugar donde pudiese consultar números atrasados de la revista.

Atentamente
Jean Paul Thilelli
Av. Mariano Otero núm. 1917 Loc. 10
Col. Residencial Victoria
45050 Zapopan, Jalisco
Fax: 122-7455

Estimado Sr. Thilelli:

Muchas gracias por escribirnos e interesarse por la información que edita nuestra revista.

Atendiendo a su petición le sugerimos que acuda a la delegación de PROFECO en Guadalajara, donde con toda certeza podrá revisar las ediciones atrasadas; asimismo le proporcionamos los números de las revistas en las que aparece la información que requiere:

- Gimnasios (núm. 220, junio de 1995)
- Televisores (núm. 196, junio de 1993)
- Seguros médicos (núm. 221, julio de 1995)
- Refrigeradores (núm. 225, noviembre de 1995)
- Servicios telefónicos y teléfonos portátiles (núm. 199, septiembre de 1993; núm. 202, diciembre de 1993 y núm. 219, mayo de 1995)

Con respecto a los artículos de colchones y lavadoras, en la **Revista del Consumidor** pronto incluiremos información sobre el particular, por lo que le recomendamos que se suscriba a nuestra publicación, trámite que puede realizar en la delegación de PROFECO de Guadalajara.

A continuación le señalamos la dirección y los números telefónicos en los cuales puede solicitar mayores informes:

Calle Marsella núm. 49,
esquina Pedro Moreno
Col. Sector Juárez
44140 Guadalajara, Jalisco

Teléfonos:
616-97-80, 615-73-83 ó
615-12-39

Esperamos la información de nuestra revista le siga siendo de utilidad y, como siempre, quedamos a sus órdenes.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611-73-79, 611-75-23 y 598-05-81. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista. Se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de diferentes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o gráficos incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 4127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los talleres de Ediciones Especializadas Mexicanas, S. A. de C. V., Eucalipto núm. 4 D, Fracc. Alce Blanco, Naucalpan, c.p. 53370, Edo. de México.

En esta y en cualquier otra estación, Muebles de México es la mejor solución

Nautla núm. 57 esq.
Tampico, col. Casas Alemán
C. P. 07580
frente al Deportivo Los Galeana
Tel.: 757-57-75

Puerto Acapulco núm. 13,
col. Casas Alemán
C. P. 07580 casi esq. Camino San Juan de Aragón
Tel.: 767-46-95

Calz. Ermita Iztapalapa
núm. 634,
col. Escuadrón 201
C. P. 09060, frente a K2
Tel.: 582-75-76

Garrido núm. 5,
col. Villa Guadalupe
C. P. 07500 casi esquina Calzada Guadalupe
Tel.: 577-73-42

Av. Centenario núm. 2115,
col. Atzacoalco
C. P. 07040,
frente al mercado
Tel.: 737-17-14

Peña y Peña núm. 57,
col. Centro
C. P. 06010 esquina Anillo de Circunvalación
Tel.: 702-31-44

Matamoros núm. 510,
col. Centro
C. P. 42000,
junto al Sol de Hidalgo
Tel.: 91-771-871-28

Av. México núm. 297,
col. Raúl Romero
C. P. 57630, a una cuadra de Av. Pantitlán
Tel.: 765-75-16

Chihuahua núm. 69,
col. Providencia
C. P. 07550 esquina Av. Const. de la República
Tel.: 711-11-73

Av. Juárez Sur núm. 4,
col. Centro Texcoco
Edo. de México
C. P. 56100 casi esq. Jardín Central
Tel.: 91-595-403-18

Cerca de ti

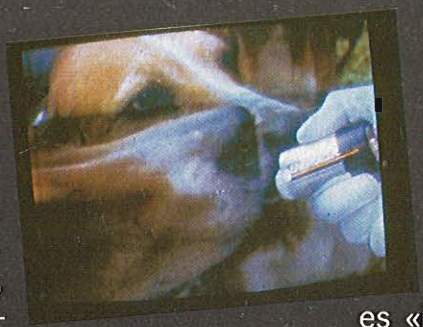
Muebles de México

Foracot

El anticomercial del mes

Energizer, ¿energía inagotable?

¿Qué es lo que espera un consumidor de una pila? Básicamente dos cosas: que sea barata, pero sobre todo que tenga una gran duración, es decir, que su valor de uso sea lo más prolongado para evitar la compra constante de este tipo de productos.



Sin embargo algunos publicistas, en su afán por atraer al público, en ocasiones atribuyen al producto propiedades exageradas que no corresponden con lo que realmente proporciona el bien anunciado.

Tal es el caso de un par de mensajes de la marca de pilas **Energizer** que se transmiten por televisión. El primero de ellos se desarrolla en una especie de campiña inglesa, en donde un cazador da a olfatear a sus perros una pila **Energizer**, para que éstos se lancen a la caza de un conejo de peluche que se desplaza mediante una batería de esa marca. Tras la que se supone una prolongada persecución, el cazador y los perros suspenden agotados la búsqueda, mientras que el conejo continúa su paso constante gracias a la mencionada pila. En ese momento el locutor exclama en forma contundente: «¡No cabe duda, **tiene una energía inagotable**!».

En el segundo anuncio aparece el mismo conejo, pero en esta ocasión atravesando el desierto bajo el acecho de un grupo de buitres que también desisten de su persecución al comprobar que el conejo continúa su incansable marcha. Aquí el locutor, refiriéndose a la pila que mueve al muñeco, concluye: **«¡Energía que sigue, sigue y sigue!»**.

Ambos comerciales exponen afirmaciones falsas, pues es evidente que hasta el momento ninguna pila convencional es «inagotable» y, como lo demostraron las pruebas de calidad publicadas recientemente en esta misma Revista (diciembre de 1995, núm. 226), las pilas de la marca **Energizer**, si bien cumplen con la norma de duración mínima, es evidente que **se «agotan»**, como se precisa en dicho estudio, por lo que obviamente deben sustituirse.

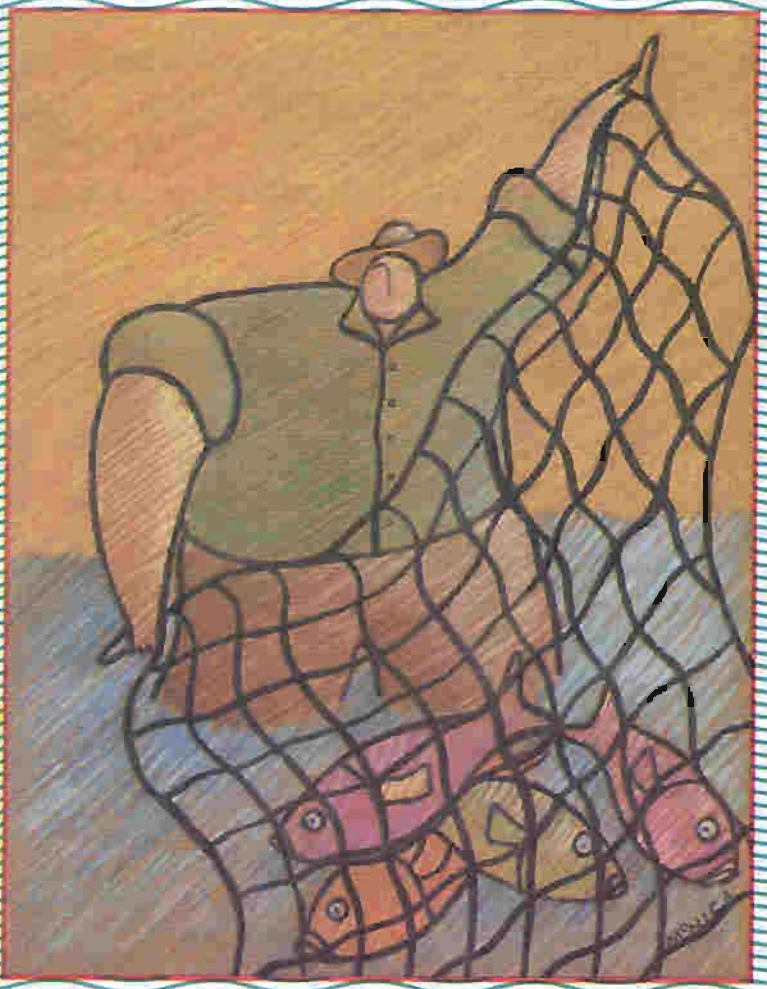
Por estas razones, ambos anuncios violan el artículo 7 del Código de Ética Publicitaria, que señala: «La publicidad... no debe contener **afirmaciones exageradas** o ambigüedades **que puedan engañar al consumidor** respecto al producto o servicio».

Asimismo, estos dos comerciales transgreden el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor que estipula que los anuncios «**deberán ser veraces, comprobables y estar exentos de textos o imágenes que puedan inducir a error o confusión por su inexactitud**».

Por lo anterior, nuestros especialistas de PROFECO llamarán a los responsables de estos comerciales para que modifiquen su publicidad.

03
0 10722 80016 1

Calidad de pescados y mariscos enlatados



Estudio terminado en enero de 1996
Precios investigados al 1° de enero de 1996

INTRODUCCIÓN

Un producto perecedero en cuya conservación se pone especial cuidado es el pescado, y gracias al proceso de enlatado ha sido posible mantenerlo en buenas condiciones por más tiempo, sin que pierda sus propiedades nutritivas ni sus características de sabor y calidad.

Con el fin de orientar a los consumidores en esta Cuaresma, el laboratorio de pruebas de PROFECO realizó un estudio de calidad a 92 marcas de mariscos y pescados enlatados que se comercializan en 35 distintas presentaciones.

Los productos que se sometieron a prueba (45 marcas nacionales y 47 de importación) fueron: sardina en aceite de oliva (4), sardina en aceite vegetal (3), sardina en salsa de tomate (12), atún en aceite de oliva (3), atún en escabeche (1), atún en ensalada con vegetales (2), atún en chipotle (1), bacalao a la vizcaína con aceite vegetal (2), mejillones en escabeche (2), calamares rellenos en su tinta (2), camarones en salmuera (3), camarones al ajillo (1), almeja en salmuera (2), atún en agua (9), atún en aceite vegetal (15), calamar en salmuera (1), ostiones ahumados (5), carne de cangrejo (4), sardina al limón (1), sardina con mostaza (1), sardina con salsa picante (1), sardina en aceite picante (2), salmón rosado (1), atún condimentado (1), filete de arenque ligeramente ahumado (1), filete de arenque ahumado (1), filete de arenque en salsa picante (1), filete de arenque con mostaza (1), pulpo en aceite de oliva (2), zamburiñas (2), filete de anchoas (2), almejitas ahumadas (1), pulpo en su tinta (1) y salmón rojo (1).

Las pruebas

Para evaluar la calidad de los pescados y mariscos enlatados se tomaron como base las normas emitidas por la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial para los pescados y mariscos abarcados en el estudio, bajo los siguientes parámetros:

Información al consumidor: se verificó la información comercial que debe ostentar la etiqueta: nombre del producto, marca, domicilio del fabricante, lista completa de ingredientes, lote, y leyenda «hecho en México» o, en su caso, del país de origen. A esta prueba se le asignaron 10 puntos.

Contenido neto: se pesó la masa drenada del producto, así como el medio de cobertura (aceite, salmuera, etcétera). A este análisis se le asignó un valor de 7 puntos.

Masa drenada: se refiere a la cantidad de sólidos (pescado o marisco) exclusivamente. Se evaluó con 7 puntos.

Características del producto: se analizó el grado de acidez o alcalinidad (pH), eficiencia del barniz, características organolépticas (olor, color, sabor, textura), así como la presencia de materia extraña. En virtud de su importancia, esta prueba alcanzó un valor de 20 puntos.

Al finalizar las pruebas, a los productos se les asignó una calificación de acuerdo con el siguiente rango:

Excelente, las marcas que cumplieron con los cuatro parámetros.

Bueno, aquellas que cumplieron con tres parámetros.

Regular, las que cumplieron con dos parámetros.

Deficiente, los productos que sólo cumplieron con un parámetro.

Contaminación química: tomando en cuenta que la presencia de metales pesados en los productos enlatados, como plomo y cadmio, puede dañar la salud de los consumidores, la evaluación se determinó así:

- Se consideraron **excelentes** las marcas que no contenían ni plomo ni cadmio.
- **Deficientes** si presentaban valores mayores a la especificación en la proporción de estos metales.

Calidad sanitaria: se cuantificó la presencia de mi-

croorganismos mesofílicos y termofílicos aerobios y anaerobios. A dicho parámetro se le asignaron 40 puntos.

Las muestras se consideraron **excelentes** si no presentaban ningún microorganismo y **deficientes** cuando se detectaba su presencia.

Las conclusiones

Al realizar la evaluación de los resultados obtenidos se encontró que de las 92 muestras analizadas, 11 marcas (que constituyen el 11.9 por ciento) no cumplieron con la información que exige la norma de etiquetado para este tipo de productos.

En relación con el contenido neto, 87 productos estuvieron dentro de las especificaciones; las marcas **Brunswick** (arenque con mostaza), **Calmex** (atún condimentado), **Palacio de Oriente** (calamares rellenos en su tinta), **Calmex** y **Maz Atún** (ambas de atún en aceite vegetal) no cumplieron con el peso declarado en la etiqueta. Sin embargo, esta desviación afectó únicamente al medio de cobertura (agua, aceite) y no al contenido de pescado, ya que todos se apegaron a lo declarado en masa drenada.

En el rubro de masa drenada, 88 enlatados presentaron valores similares a los declarados en la etiqueta, y sólo cuatro muestras (4.3 por ciento del total), que son **La Torre** (sardina en aceite vegetal), **Roland** (anchoas), **Geisha** (cangrejo) y **Sockeye Salmon** (salmón) estuvieron fuera de lo que exige la normatividad.

En lo referente a las características del producto, las marcas evaluadas cumplieron con todos los parámetros (pH, eficiencia del barniz y propiedades organolépticas), mientras que en 17 muestras se detectó la presencia de materia extraña propia del producto, como aletas, vísceras, colas, etcétera.

El 100 por ciento de la muestra presentó niveles permisibles de plomo y cadmio, según lo señalado en la norma.

Y sobre la calidad sanitaria se encontró que en ninguno de los enlatados hubo presencia de microorganismos mesofílicos o termofílicos aerobios y anaerobios.

De esta manera podemos concluir que en el mercado existe una gran diversidad de pescados y mariscos enlatados que son de muy buena calidad, tanto las marcas nacionales como las importadas.

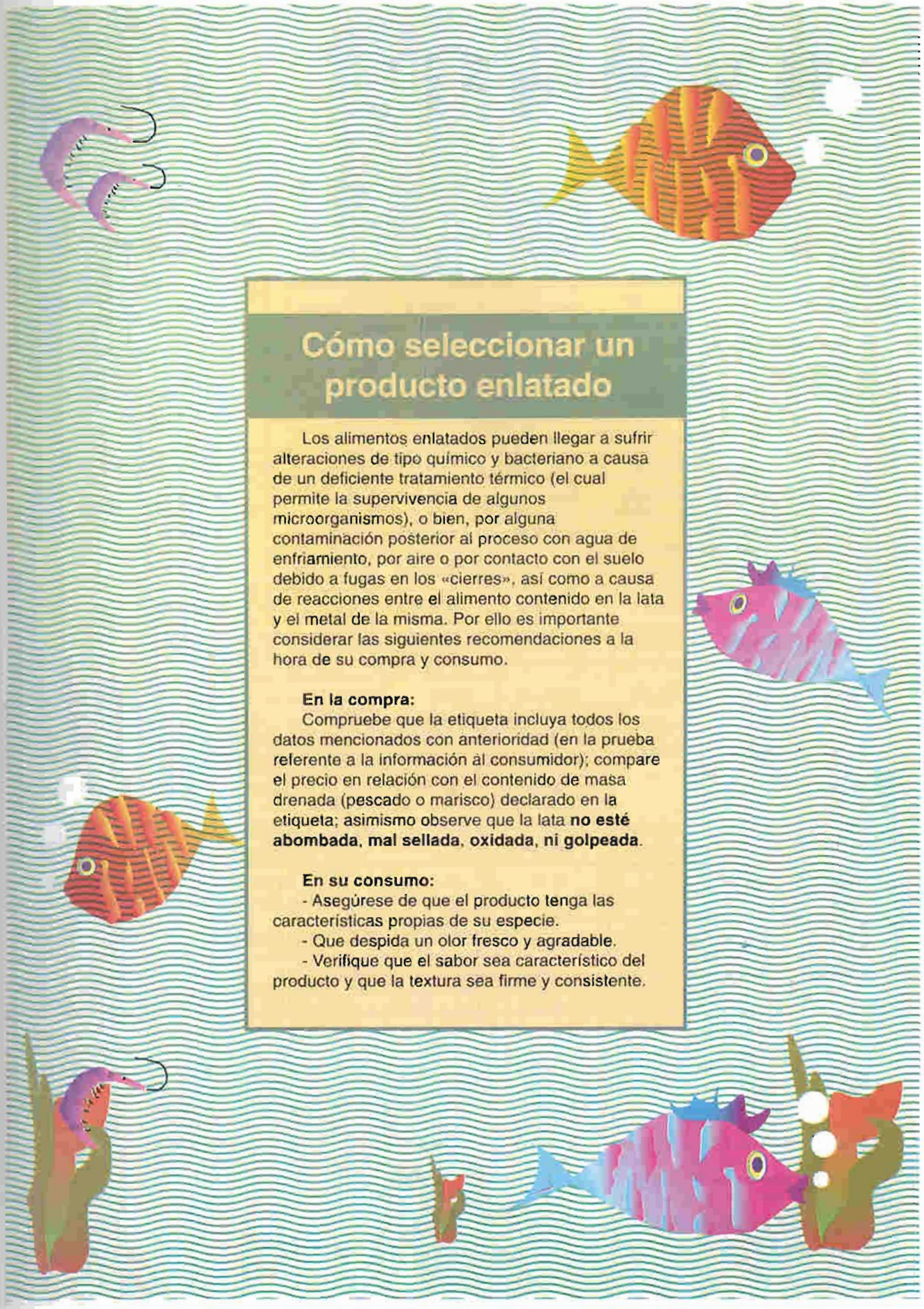
Por ello es conveniente incluirlos en la dieta diaria para aprovechar al máximo su alto valor alimenticio, sobre todo teniendo la certeza de que estos productos se elaboran de acuerdo con los requisitos que establecen las buenas prácticas de manufactura.

Fuente: Coordinación de Investigación, PROFECO.

Aspectos nutricionales

El pescado y los mariscos son alimentos que deben incluirse en la dieta cotidiana debido a su alto valor nutritivo, ya que contienen cantidades importantes de proteínas de muy buena calidad, minerales, vitaminas esenciales y grasas de fácil digestión, además de poseer una gran variedad de sabores y texturas que facilitan su aprovechamiento en infinidad de platillos sabrosos, nutritivos y muy económicos.

Los mariscos, si bien son ricos en colesterol (igual que las carnes rojas y otros productos de origen animal), contienen un ácido graso conocido como «omega 3», que contrarresta el efecto nocivo de la acumulación de colesterol en las arterias.



Cómo seleccionar un producto enlatado

Los alimentos enlatados pueden llegar a sufrir alteraciones de tipo químico y bacteriano a causa de un deficiente tratamiento térmico (el cual permite la supervivencia de algunos microorganismos), o bien, por alguna contaminación posterior al proceso con agua de enfriamiento, por aire o por contacto con el suelo debido a fugas en los «cierres», así como a causa de reacciones entre el alimento contenido en la lata y el metal de la misma. Por ello es importante considerar las siguientes recomendaciones a la hora de su compra y consumo.

En la compra:

Compruebe que la etiqueta incluya todos los datos mencionados con anterioridad (en la prueba referente a la información al consumidor); compare el precio en relación con el contenido de masa drenada (pescado o marisco) declarado en la etiqueta; asimismo observe que la lata **no esté abombada, mal sellada, oxidada, ni golpeada**.

En su consumo:

- Asegúrese de que el producto tenga las características propias de su especie.
- Que despida un olor fresco y agradable.
- Verifique que el sabor sea característico del producto y que la textura sea firme y consistente.

		Almejitas ahumadas	Filete de anchoas		Filete de arenque ahumado
• MARCA		SUNNY SEA	PALACIO DE ORIENTE	ROLAND	BRUNSWICK
• ORIGEN		Tailandia	España	España	Canadá
• PRECIO POR 100 g ($)		16.73	55.17	31.25	7.5
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	104	48	56	92
	Verificado (g)	107.9	59.9	57.61	108.8
• MASA DRENADA	Declarado (g)	80	29	---	78
	Verificado (g)	82.4	31.4	40.71	79.5
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	100	83	100

		Filete de arenque ligeramente ahumado	Filete de arenque en salsa picante	Almeja en salmuera		Filete de arenque con mostaza
• MARCA		BRUNSWICK	BRUNSWICK	EXCÉLSIOR	ORBE	BRUNSWICK
• ORIGEN		Canadá	Canadá	México	España	Canadá
• PRECIO POR 100 g ($)		5.15	5.15	3.7	15.04	5.15
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	100	100	200	113	100
	Verificado (g)	99	111.4	233.6	124.6	79.9*
• MASA DRENADA	Declarado (g)	82	67	100	63	67
	Verificado (g)	86.7	65.45	103.5	66.1	68.6
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	100	100	100	93

** Presenta contenido neto menor a lo declarado.*

EXCELENTE ★★★★ *BIEN* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

		Atún en chipotle	Atún en escabeche	Atún en ensalada con vegetales		Atún condimentado
• MARCA		COMERCIAL MEXICANA	NAIR	NAIR	COMERCIAL MEXICANA	CALMEX
• ORIGEN		México	México	México	México	México
• PRECIO POR 100 g ($)		2.04	2.18	2.21	2.04	2.16
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	174	174	174	174	174
	Verificado (g)	177.2	167.9	181.4	171.7	164.1*
• MASA DRENADA	Declarado (g)	130	130	130	130	129
	Verificado (g)	130	131.01	133.5	134.4	135.9
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		**100**	**100**	**100**	**100**	**93**

** Presenta contenido neto menor a lo declarado.*

EXCELENTE ★★★★ ***BIEN*** ★★★ ***REGULAR*** ★★ ***DEFICIENTE*** ★

		Atún en aceite de oliva			Atún en agua		
• MARCA		ISABEL	ORBE	PALACIO DE ORIENTE	DOLORES	MAZ ATÚN	HERDEZ
• ORIGEN		España	España	España	México	México	México
• PRECIO POR 100 g ($)		7.21	8.26	7.21	2.13	1.95	1.81
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	111	115	111	174	174	220
	Verificado (g)	118.2	112.7	115.8	177.4	175.1	223.5
• MASA DRENADA	Declarado (g)	81	80	75	130	135	162
	Verificado (g)	87.68	85.61	78.5	135.8	137.1	167.7
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		**100**	**100**	**96**	**100**	**100**	**100**

Atún en agua

• MARCA		MAREDÉN	NAIR	LA MAR	COMERCIAL MEXICANA	AURRERA	CALMEX
• ORIGEN		México	México	México	México	México	México
• PRECIO POR 100 g ($)		1.60	2.13	1.81	1.98	1.70	2.13
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	174	174	174	174	174	174
	Verificado (g)	178	174.4	180	175.2	173.1	156.1*
• MASA DRENADA	Declarado (g)	130	130	130	130	130	129
	Verificado (g)	138.3	135	138.4	134.2	130	129.6
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	100	100	100	100	93

* *Presenta contenido neto menor a lo declarado.*

Atún en aceite vegetal

• MARCA		LA MAR	DOLORES	COMERCIAL MEXICANA	GUAYMEX	EXCÉLSIOR	MAREDÉN
• ORIGEN		México	México	México	México	México	México
• PRECIO POR 100 g ($)		1.81	2.01	1.98	1.95	2.04	1.98
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	174	174	174	174	174	174
	Verificado (g)	177.1	178.5	175	178.7	177.4	191.4
• MASA DRENADA	Declarado (g)	130	130	130	135	129	130
	Verificado (g)	135.5	131.8	129.6	151.9	153.8	145.7
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	100	100	100	100	100

EXCELENTE ★★★★ *BIEN* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

		Atún en aceite vegetal					
• MARCA		NAIR	YBARRA	TUNY	GIGANTE	LA TORRE	AURRERA
• ORIGEN		México	México	México	México	México	México
• PRECIO POR 100 g ($)		2.12	2.07	2.01	1.70	2.01	1.70
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	174	174	174	174	174	174
	Verificado (g)	173.4	170.9	174.7	173.7	173.9	172.7
• MASA DRENADA	Declarado (g)	130	130	127	130	130	130
	Verificado (g)	126.1	135.9	125.4	128.2	129.4	128.9
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	100	100	100	100	100

EXCELENTE ★★★★ *BIEN* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

		Atún en aceite vegetal			Bacalao a la vizcaína con aceite vegetal	
• MARCA		CALMEX	MAZ ATÚN	DEL MONTE	PALACIO DE ORIENTE	VIGILANTE
• ORIGEN		México	México	México	España	España
• PRECIO POR 100 g ($)		2.13	1.95	2.07	17.22	12.57
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	174	174	174	115	115
	Verificado (g)	163.4*	165.1*	172.9	119.8	125.4
• MASA DRENADA	Declarado (g)	129	135	130	72	72
	Verificado (g)	128.6	136.2	129.8	76.7	75.6
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		93	93	90	100	100

* *Presenta contenido neto menor a lo declarado.*

		Calamar en salmuera	Calamares rellenos en su tinta		Camarón al ajillo
• MARCA		CALMEX	ORBE	PALACIO DE ORIENTE	EXCÉLSIOR
• ORIGEN		México	España	España	México
• PRECIO POR 100 g ($)		4.14	13.91	20.52	5.98
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	425	115	115	184
	Verificado (g)	447.3	122.5	108.1*	182.9
• MASA DRENADA	Declarado (g)	230	72	72	90
	Verificado (g)	232.7	73.5	75.6	90
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	100	93	96

* *Presenta contenido neto menor a lo declarado.*

		Camarones en salmuera		
• MARCA		SUNNY SEA	ROLAND	EXCÉLSIOR
• ORIGEN		Tailandia	Indonesia	México
• PRECIO POR 100 g ($)		8.15	9.75	6.35
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	200	200	315
	Verificado (g)	203.6	208.3	321.9
• MASA DRENADA	Declarado (g)	120	120	140
	Verificado (g)	124.7	140.2	139.5
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	100	90

EXCELENTE ★★★★ *BIEN* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

		Carne de cangrejo			
• MARCA		BRUNSWICK	PERIGORD	PORTANET	GEISHA
• ORIGEN		Canadá	Tailandia	Tailandia	Japón
• PRECIO POR 100 g ($)		8.00	8.0	5.88	11.18
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	170	170	170	170
	Verificado (g)	208.9	182.6	204.5	193.9
• MASA DRENADA	Declarado (g)	120	120	120	---
	Verificado (g)	127.8	128.2	124.4	133.6
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★½
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		**100**	**100**	**100**	**83**

EXCELENTE ★★★★ *BIEN* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

		Mejillones en escabeche	
• MARCA		PALACIO DE ORIENTE	ORBE
• ORIGEN		España	España
• PRECIO POR 100 g ($)		13.04	13.04
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	115	115
	Verificado (g)	120.4	126
• MASA DRENADA	Declarado (g)	68	70
	Verificado (g)	70.85	109.6
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		**100**	**100**

** Presenta contenido neto menor a lo declarado.*

Ostiones ahumados

• MARCA		SUNNY SEA	PERIGORD	GEISHA	MAY LILY	ROLAND
• ORIGEN		Tailandia	Corea	Corea	Corea	Corea
• PRECIO POR 100 g ($)		23.08	16.71	20.29	21.62	22.76
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	104	105	105	105	105
	Verificado (g)	108.9	105.4	111.38	114.06	102.7
• MASA DRENADA	Declarado (g)	90	90	91	90	---
	Verificado (g)	92.08	97.3	97.63	90.4	77.13
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	100	100	100	83

Pulpo en aceite de oliva

• MARCA		PALACIO DE ORIENTE	ORBE
• ORIGEN		España	España
• PRECIO POR 100 g ($)		13.91	13.91
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	115	115
	Verificado (g)	113.06	121.7
• MASA DRENADA	Declarado (g)	72	72
	Verificado (g)	72.6	74.4
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	100

EXCELENTE ★★★★ *BIEN* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

		Pulpo en su tinta	Salmón rojo	Salmón rosado	Sardina al limón
• MARCA		ORBE	SOCKEYE SALMON	BRUNSWICK	BRUNSWICK
• ORIGEN		España	E. U.	Canadá	Canadá
• PRECIO POR 100 g ($)		14.78	12.44	6.57	4.39
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	115	213	213	106
	Verificado (g)	119.1	221.46	222.6	119.2
• MASA DRENADA	Declarado (g)	72	—	170	82
	Verificado (g)	75.0	141.71	168.5	82.4
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★	★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	83	97	97

EXCELENTE ★★★★ *BIEN* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

		Sardina en aceite vegetal		
• MARCA		BRUNSWICK	EXCÉLSIOR	LA TORRE
• ORIGEN		Canadá	México	México
• PRECIO POR 100 g ($)		4.39	2.22	2.25
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	106	125	120
	Verificado (g)	122.9	123.25	133.7
• MASA DRENADA	Declarado (g)	82	105	100
	Verificado (g)	83.8	97.3	86.3*
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★	★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		97	90	83

* *Presenta masa drenada menor a lo declarado.*

		Sardinas en aceite de oliva			
• MARCA		PALACIO DE ORIENTE	ORBE	MÍAU	UNITAS
• ORIGEN		España	España	España	España
• PRECIO POR 100 g ($)		8.00	8.80	4.25	3.2
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	125	125	120	125
	Verificado (g)	131	126.4	121.6	120.7
• MASA DRENADA	Declarado (g)	90	87	88	105
	Verificado (g)	95.67	103.7	88	103.3
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★	★★★	★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		97	97	97	90

		Sardinas en aceite picante		Sardina con mostaza	Sardina en salsa picante
• MARCA		BRUNSWICK	PORTOLA	BRUNSWICK	BRUNSWICK
• ORIGEN		Canadá	México	Canadá	Canadá
• PRECIO POR 100 g ($)		4.39	3.28	4.39	4.38
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	106	125	106	106
	Verificado (g)	120.4	137.7	126.1	127.2
• MASA DRENADA	Declarado (g)	82	100	68	68
	Verificado (g)	82.1	97.1	73.7	73.3
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★	★★★	★★★	★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		97	87	97	97

EXCELENTE ★★★★ *BIEN* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

		Sardina en salsa de tomate			
• MARCA		PALACIO DE ORIENTE	BRUNSWICK	MAREDÉN	RIVAS
• ORIGEN		España	Canadá	México	España
• PRECIO POR 100 g ($)		8.00	4.39	0.88	6.4
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	125	106	425	125
	Verificado (g)	123.3	126.8	412.9	129.5
• MASA DRENADA	Declarado (g)	85	68	300	87
	Verificado (g)	89.3	67.8	303.1	87.7
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		100	100	100	100

EXCELENTE ★★★★ *BIEN* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

		Sardina en salsa de tomate				
• MARCA		CALMEX	YAVAROS	MAR SEA	EXCÉLSIOR	AURRERA
• ORIGEN		México	México	México	México	México
• PRECIO POR 100 g ($)		0.82	0.71	0.71	0.84	0.75
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	425	425	425	425	425
	Verificado (g)	449.3	449.6	463	465.3	468.1
• MASA DRENADA	Declarado (g)	300	300	300	300	300
	Verificado (g)	302.0	396.5	346.1	306.4	303
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		97	97	97	97	97

EXCELENTE ★★★★ *BIEN* ★★★ *REGULAR* ★★ *DEFICIENTE* ★

		Sardina en salsa de tomate			Zamburiñas con aceite de oliva	
• MARCA		GUAYMEX	ORBE	PORTOLA	PALACIO DE ORIENTE	ORBE
• ORIGEN		México	España	México	España	España
• PRECIO POR 100 g ($)		0.87	8.8	0.93	18.87	15.04
• CONTENIDO NETO	Declarado (g)	425	125	425	115	113
	Verificado (g)	444.4	125	447.7	118.3	117.09
• MASA DRENADA	Declarado (g)	300	87	300	60	63
	Verificado (g)	305.1	109.6	303.6	59.2	63.27
• CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO		★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CONTAMINACIÓN QUÍMICA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• CALIDAD SANITARIA		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★★★★	★★★★	★	★★★★	★★★★
• EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD		97	97	90	100	100